
Pulsklokkelegen

AKTUELT I FORENINGEN

ANDREAS HASLEGAARD

andreas.haslegaard@legeforeningen.no

Kommunikasjonsavdelingen

Når freelance-legen Torkil Færø ikke er opptatt med å undersøke en prosent av Norges befolkning, bruker han tiden på å ligge på bestselgerlistene – og det på flere språk enn man kan telle på én hånd. Det virker nesten som om det eneste han ikke klarer, er å ha en fast jobb?



ALLSIDIG: Torkil Færø har jobbet som legevaktslege i over 30 av landets kommuner. I tillegg er han bestselgende forfatter, dokumentarfilmskaper og holder foredrag for hundrevis av mennesker. For å nevne noe. Foto: Andreas Haslegaard/Legeforeningen

– Det er nok få leger i Norge som har undersøkt flere ulike personer enn meg. Det kan ikke være mange.

Det er ikke usannsynlig at Torkil Færø er den enkeltstående legen flest nordmenn har forholdt seg til, uten å ha til hensikt å skulle treffe ham igjen.

– Jeg har jobbet i godt over 30 kommuner, fra sør til nord. Fra Kristiansand til Kautokeino. Barneskolematten min forteller meg at jeg har undersøkt noe som tilsvarer en prosent av befolkningen, fordelt på mer enn 100 000 konsultasjoner.

Har trengt frihet

Mens fordelene ved å ha en fast lege-forbindelse er godt dokumentert, har karrieren til Færø vært dedikert til ad-hoc allmennmedisinsk rådgivning – primært på legevakt. Færø visste allerede før han begynte å studere medisin i Oslo at han ikke kunne ha en fast jobb.

– Jeg har trengt en frihet til å kunne bevege meg der jeg finner interesse for noe. Ikke være låst fast til noe. Jeg hadde nok ikke klart å skrive de bøkene jeg har skrevet eller å finne ut det jeg har funnet ut, hvis jeg hadde vært låst i én stilling og gjort det samme hele tiden, resonnerer han.

Det er for mye spennende å holde på med, synes Færø. Dokumentarfilmskaping, foredragsvirksomhet, fotografering, reising og å skrive bøker, bare for å nevne noe.

Når Aktuelt i foreningen treffer Færø på Grünerløkka i Oslo en nydelig midtsommerdag, har noe av «det han har funnet ut» gjort at han har ligget på bestselgerlistene i over 70 uker. For med boken «Pulskuren», som tar for seg hvordan man kan bruke pulsklokker til å måle stressnivået og ta passende grep for å få en bedre helse, har han blitt en bestselgende forfatter. Ikke bare i Norge, men også internasjonalt.

Boken er oversatt til åtte språk, passende nok like mange språk Færø selv behersker, og stadig flere land tilkommer på publiseringsskrytelisten. Lansering i USA er også unnagjort. En del av årsaksforklaringen til suksessen er at «Pulskuren», utrolig nok, fortsatt er den eneste boken i verden om hvordan kombinere «wearables» og livsstilsendring.

– Av en eller annen merkelig grunn, så er jeg førstemann på dette feltet her og må lære meg nye ting hele tiden. Heldigvis er jeg vant til det. Det er min modus operandi og har vært det i alle år.

Kjent og ukjent

Færø har gått fra å være en lege mange nordmenn har forholdt seg til og glemt etter endt besøk på legevakta, til å være en lege mennesker over hele verden hører på, over tid, for å få bedre helse. Færø sier han er en «introvert person med stor taleskrekke». Likevel mestrer og trives han nå i rollen som «global speaker», med key note-jobber under Copenhagen Health Week og Garmin Health Summit i Praha på gang.

– Det har vært den største prosessen. Å gå fra å være introvert og en som hører på folk én til én på legekontoret, til å «bli» ekstrovert og den som snakker til hundrevis av folk på radio, direkte-TV og delta i massevis av podkaster. Nå er det plutselig helt naturlig

for meg.

– Egentlig så ville jeg aller helst bare reise rundt i verden, og så jobbe som lege intensivt på noen oppdrag. Ellers bare seile rundt, forteller legen som har besøkt over 80 av verdens land til nå.

Moralen seirer

– Det er en liten gåte for meg selv hvorfor jeg bruker så mye energi på å formidle denne kunnskapen. Bare det rent praktiske ved å skrive bøkene har jeg soleklart tapt penger på, sammenlignet med om jeg hadde brukt den samme tiden til å jobbe som lege. Så å skrive bøker taper jeg foreløpig penger på. Men jeg føler kanskje ikke at jeg har noe valg.

«Valget» er på en måte tatt for Færø, ettersom han mener de positive ringvirkningene av pulsklokkebruk er så enorme, at det nærmest ville vært umoralsk å ikke formidle kunnskapen videre. Han utdyper:

– Jeg ble utdannet innen medisin 2.0. Det vil si å vente til en pasient blir syk, og så behandle og forholde seg til befolkningsstudier. Nå er vi inne i det som den kanadiske legen Peter Attia omtaler som «medisin 3.0», forteller Færø.

– Jobben min, den jeg lever mest av, er å behandle syke folk. I medisin 3.0 er det forebygging og personlig, individuell helse og hva som fungerer for deg, som er fokus. Og pulsklokken, og å bruke dataene den gir på en fornuftig måte, er inngangen til dette.

Opptatt av forebygging

«Jeg hadde ikke trengt å møte deg». Det er en tanke som litt for ofte har tatt Færø i de mange tusen konsultasjonene han har gjennomført på 25 år som freelance-lege, bokstavelig talt, over hele Norge. Drømmen er at fornuftig pulsklokkebruk kan bidra til å redusere antall møter med pasienter som ikke hadde trengt å være syke – hvis de hadde prioritert å jobbe forbyggende med sin egen helse.

– De bøkene jeg har skrevet og det som jeg holder på med nå, er et forsøk på å få til det. Å gjøre kunnskapen tilgjengelig. Slik at de som ønsker å ta grep om egen helse, vet hva de skal gjøre.

Legeforeningen skal være foreningen for alle leger, hele livet. Selvsagt også freelanceleger som Færø. Han har vært medlem av foreningen siden han begynte på medisinstudiet i 1991.

– Det er fint å ha en forening som jobber for deg som lege og dine rettigheter, forteller han og forsetter:

– Også er det jo mange fordeler med å være medlem, blant annet kan jeg få rabatt på Garmins pulsklokker, ler han, før han redegjør for hvorfor disse klokkene, på tross av «vill konkurranse blant teknologiselskapene», er det soleklart det beste pulsklokkeproduktet på markedet i dag.

– De er i en klasse for seg!

Profet i eget land og laug

Dette er åpenbart noe de øvrige medlemmer av Legeforeningen også har merket seg. For det tok ikke lang tid fra «Pulskuren» inntok bestselgerlistene til det ble en kraftig økning i pulsklokkebaserte henvendelser fra foreningens medlemmer. Var det mulig å få gode priser på Garmin-klokker innbakt i medlemskapet, som en medlemsfordel, var fellesnevneren. Og avtale ble det.

– *Hvordan føles det å være rotårsaken til en av Legeforeningens mest populære medlemsfordeler?*

– Dette var jeg ikke klar over, men det er høres jo veldig bra ut! Dette er superviktig for legene, først og fremst for egen del. Legeyrket er kanskje det med mest press. Både mentalt, men også med tanke på ubekvem og ofte lang arbeidstid.

– Så jeg tror at spesielt for leger er det viktig å holde kontroll på stressbalansen med klokkene. Og ikke minst er det viktig at de vet hva dette innebærer overfor pasientene. Vi har ikke lært om det på studiet. Og vi har ikke tid til å oppdatere oss i en travel hverdag.

– I det hele tatt har det vært overraskende lite motstand fra andre leger, særlig med tanke på at jeg skriver om var et helt nytt konsept, som få visste noe om før «Pulskuren», avslutter pulsklokkelegen.

Publisert: 9. september 2024. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.24.10.12

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 12. juli 2026.