
Fastlege og vinner av Vixen Awards 2025

AKTUELT I FORENINGEN

ELIN LOTHE HAGA

Kommunikasjonsavdelingen

Kan hverdagen på legekantoret gå viralt? Nohman Ishaqs suksess tyder på det. – Jo flere du når ut til, jo større ansvar har du, sier fastlegen som ble årets helseinfluenser 2025.



INTERESSERT I MENNESKER: – Jeg har alltid interessert meg for både mennesker og systemer. Til slutt var det likevel medisinen som ga mest mening. Kombinasjonen av faglig dybde, ansvar og muligheten til å gjøre en konkret forskjell i enkeltmenneskers liv appellerte til meg, sier Nohman Ishaq. Foto: Afshin Fiaz

Det var tilfeldig at Nohman Ishaq ble lege. At storebroren studerte medisin kan ha senket terskelen, men selv rakk Ishaq å studere både økonomi og ingeniørfag før han landet på det samme.

– Jeg har alltid interessert meg for både mennesker og systemer. Til slutt var det likevel medisinen som ga mest mening. Kombinasjonen av faglig dybde, ansvar og muligheten til å gjøre en konkret forskjell i enkeltmenneskers liv appellerte til meg, sier han.

Legeutdanningen tok Ishaq i Polen. Hjemme i Norge igjen, gjennomførte han turnustjenesten på Kongsvinger sykehus og i Nord Odal kommune.

– Under turnustiden fikk jeg tilbud om å gå inn i en deleliste hos en lege som skulle pensjonere seg. Det takket jeg ja til, og har siden blitt værende. I dag er jeg spesialist i allmenmedisin, har kompetanseområde i smertemedisin og har også jobbet en periode som overlege ved smertepoliklinikken på Ahus.

Og nå kan han altså legge til vinner av Vixen Awards 2025 på CV-en. Neppe den mest tradisjonelle utmerkelsen i en legekarriere.

Overraskende

Det var på slutten av fjoråret at Ishaq ble nominert til Vixen i kategorien helse. Hyggelig, tenkte han da, men at han skulle vinne så han ikke for seg.

– Jeg innså at jeg hadde en sjans da jeg kom til finalen. Det var likevel overraskende da priskvelden kom, og jeg forstod av tildelingstalen at det var meg de snakket om, forteller han.

Han tror nøkkelen til suksessen ligger i at temaene han snakker om, er temaer som mange har et forhold til.

Mye forarbeid

På Instagram tar Ishaq øyedråper mens teksten «Bli med på obligatorisk legevakt» står med store bokstaver midt på bildet.

– Det kan diskuteres om det er riktig av meg å gå på jobb med øyekatarr eller ikke, men velkommen til legevakta, sier han til seerne sine. Deretter blir det sceneskifte.

Ishaq forteller om sine erfaringer med å jobbe i legevakt, «cravingsene» som treffer midt på natten og vaktens hendelser. Han forklarer også hvordan ordningen er lagt opp. Mens han prater, glir ulike klipp som illustrerer tematikken over skjermen.

Videosnutten varer i 48 sekunder. Bak den ligger mange timer med planlegging, opptak og klipping. Hvorfor velger en allerede travel fastlege og trebarnsfar, å legge ned så mye arbeid i sosiale medier? Og om temaer som legevakt?

Bak kulissene

– Fastlegeyrket får tidvis mye oppmerksomhet i media. Du vet, den typiske reportasjen i lokalavisen om lønnsnivået i bygda, hvor setningen «dette tjener fastlegen din», gjerne går igjen år etter år. Det ble viktig for meg å vise hva yrket vårt faktisk innebærer, sier Ishaq.

Han publiserer innhold på Facebook, Instagram og Tik Tok, og fordelt på de ulike plattformene har han ca. 120 000 følgere. Videoen om legevakt er ett eksempel på hvordan disse får et innblikk i hverdagen som fastlege. Et annet

eksempel, er når Ishaq snakker om forsinkelser på legekantoret og viser hvordan en typisk dag ser ut for en fastlege.



VIXEN-VINNER: På tampen av 2025 ble Ishaq ble nominert til Vixen i kategorien helse. Hyggelig, tenkte han da, men at han skulle vinne så han ikke for seg. Foto: Afshin Fiaz

– Noen ganger trenger en pasient mer tid enn det som var satt opp. Og så forklarer jeg at det er mange småoppgaver mellom hver pasient. Det kan være journalføring, telefoner til NAV eller kontakt med hjemmetjenesten. Dette er oppgaver jeg opplever at mange ikke vet at vi har, utdyper han.

Kommunikasjonstips

Fastlegen gir også råd til hvordan folk flest kan bidra til bedre kommunikasjon på legekantoret.

– Dette handler først og fremst om å hjelpe mennesker i en sårbar situasjon, slik at de lettere kan få et godt utbytte av legetimen sin. Om det er med på å gjøre timene mer effektive, så er det en bonus, smiler han.

Å ta med en liste over symptomer og hvordan dette påvirker livssituasjonen, er ett slikt råd. Videre mener Ishaq at det kan være nyttig for ham som lege, å vite hva pasienten selv ønsker å få ut av timen. Er det henvisning videre?

Sykmelding?

– Når det er sagt, er jeg tydelig på at fastlegens faglige vurdering ikke nødvendigvis vil være den samme som pasientens ønske. Jeg prøver å skape litt bevissthet rundt fastlegens rolle som portvokter og hvordan overbehandling kan gjøre mer skade enn nytte. Det er viktig å formidle at kroppen vår er fantastisk, og at det er mye vi kan gjøre selv for å få bedre helse.

Ris og ros

På spørsmål om hvordan følgerne hans tar imot denne informasjonen, svarer Ishaq at det stort sett er positivt.

– De fleste sier at de får en bredere forståelse. Jeg har også opplevd at mine egne pasienter har plukket opp rådene mine på sosiale medier. Det er stas, sier han og legger til:

– Og så er det jo noen mindre positive tilbakemeldinger, både konstruktive og ikke konstruktive. Sistnevnte gikk inn på meg før, men nå bryr jeg meg ikke. Det hører liksom med.

Ishaq har også møtt kritikk blant enkelte legekolleger.

– Denne kritikken går gjerne på hvorvidt jeg som lege ikke bør være på sosiale medier, og hva jeg ikke bør snakke om.

Migrenestart

For arbeidshverdagen og kommunikasjonsråd til pasienter, er ikke det eneste Ishaq løfter inn i det digitale søkelyset.

– Min aller første video til sosiale medier handlet om migrene. Å snakke om ulike typer tilstander og plager, er noe jeg har fortsatt med, forteller han.

Han understreker at han er svært bevisst både på hva han velger å snakke om, og hvordan han snakker om det.

– Sosiale medier kan aldri erstatte legekontakt, uansett hvem avsenderen er. Derfor er jeg tydelig på at følgere med helseutfordringer må kontakte fastlegen sin. Målet er å sette ulike temaer på agendaen og reflektere rundt dem, ikke å ha alle svarene.

Folkeopplysning?

Noen ganger har han likevel alle svarene. Det mener i alle fall enkelte av de mange medisinstudentene som følger ham.

– Her om dagen fikk jeg en melding fra en student som gav meg æren for et godt eksamensresultat. Det var motiverende, smiler han.

– *Ser du på innholdet ditt som folkeopplysning?*

Ishaq tenker seg om en liten stund.

– Mer og mer, medgir han.

– Jo flere du når ut til, jo større ansvar har du jo. Det føler jeg på. Likevel er jeg mindre redd for å si noe feil nå, enn da jeg startet.

Byr på seg selv

Han har også blitt mer åpen for å byr på seg selv.

– På fritiden trener jeg styrke, noe jeg ser på som både en investering i egen helse og som mental avkobling. Dette deler jeg gjerne litt om. Å vise at jeg er et helt menneske, tror jeg er med på å skape engasjement og troverdighet. Og så må du kanskje provosere litt innimellom, da.

– *Provosere, hvordan da?*

Ishaq ler.

– Jeg kan for eksempel innlede med en påstand som får folk til å stoppe opp. Samtidig kan ikke påstanden være for drøy. Da krysser du en grense for hva som er faglig greit, og det skal du ikke gjøre, uansett hvor god rekkevidde det kan gi, avslutter han.

Publisert: 23. mars 2026. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.26.04.12

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 28. juni 2026.