

# ÅRSRAPPORT

## NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR SØVNSYKDOMMER



[www.sovno.no](http://www.sovno.no)

2017

Bjørn Bjorvatn  
Senterleder

Siri Waage  
Senterkoordinator

Tom Aasnæs  
Rådgiver

## BESKRIVELSE AV TJENESTEN

Nasjonal Kompetansetjeneste for Søvnnykdommer (SOVno) ble etablert i september 2004, og er administrativt forankret under Lungeavdelingen på Haukeland Universitetssjukehus (fra 1.1.2010).

Tjenesten er etablert for å bygge opp og spre forskningsbasert kunnskap om utredning og behandling av ulike typer søvnforstyrrelser. Tjenesten retter seg både mot helsepersonell, pasienter, pårørende og befolkningen generelt. Tjenesten deltar i undervisning i grunn-, videre- og etterutdanninger av helsepersonell, og gir veiledning/rådgivning på nasjonalt nivå for å sikre spredning av kompetanse til landet for øvrig. Tjenesten driver med forskning i egen regi, samt bidrar til forskning- og fagutvikling i andre fagmiljøer for å bygge opp nasjonal kompetanse. Tjenesten driver ikke pasientbehandling, men driver rådgivning til helsetjenesten.

Det er et mål at det bygges opp fagmiljøer innen utredning og behandling av søvnnykdommer i alle helseregioner slik at disse kan bygge faglige nettverk og på sikt ivareta dette fagområdet selv.

## BESKRIVELSE AV BEMANNING:

2,7 årsverk.

Den faste bemanningen av kompetansetjenesten består av en 40 % stilling som senterleder, en 50 % stilling som senterkoordinator og en 100 % stilling som rådgiver (for tiden to ansatte i 50 % stillinger). Vi har i tillegg en 50 % stilling knyttet opp mot register for søvnmedisin, en 20 % stilling som redaktør for tidsskriftet SØVN og en seniorforsker i 10 % stilling. Arbeidsgruppen tilknyttet SOVno består av 9 personer. Disse får ikke lønn direkte fra kompetansetjenesten, men mottar møtegodtgjørelse. Kompetansetjenesten består av både leger, psykologer og basalforskere. Vi har personer med forskjellige interesseområder, slik at alle aspekter av søvnfeltet blir dekket (lungemedisin, ØNH, nevrologi, klinisk nevrofysiologi, psykiatri, psykologi, arbeidsmedisin, allmenntmedisin og basal søvn). Flere andre stipendiater er tilknyttet kompetansetjenesten, med midler blant annet fra NFR, UiB og Helse Vest.

Viktige oppgaver er (se for øvrig <http://www.dep.no/hd/norsk/publ/rundskriv/042061-990017>)

- Bygge opp og formidle kompetanse
- Overvåke og formidle behandlingsresultater
- Delta i forskning og etablering av forskernettverk
- Bidra i relevant undervisning
- Sørge for veiledning, kunnskaps- og kompetansespredning til helsetjenesten, andre tjenesteytere og brukere
- Iverksette tiltak for å sikre likeverdig tilgang til nasjonale kompetansetjenester
- Bidra til implementering av nasjonale retningslinjer og kunnskapsbasert praksis
- Etablere faglige referansegrupper
- Rapportere årlig til det organ som departementet bestemmer.

Det drives ikke pasientbehandling ved SOVno. Slik behandling foregår ved allerede etablerte kliniske avdelinger/sentre/fastleger, blant annet ved Senter for Søvnmedisin som er tett knyttet opp til kompetansetjenesten. Flere av SOVno sine medlemmer arbeider klinisk ved slike avdelinger/sentre, og behandler pasienter med alle typer søvnnykdommer. Flere hundre pasienter får utredning/behandling årlig.

SOVno er behjelpelig med å rettlede pasienter i valg av behandlingssted. Se for øvrig våre hjemmesider vedrørende dette ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)). Fra 2011 har SOVno vært samlokalisert med Senter for Søvnmedisin, Helse Bergen.

## **ORGANISASJON**

### **SOVno:**

Bjørn Bjorvatn, leder, dr.med. (40 % stilling ved SOVno); professor ved Institutt for Global Helse og Samfunnsmedisin, UiB; leder av Senter for Søvnmedisin, HUS; søvnspesialist ved Bergen søvnsenter.

Siri Waage, koordinator, ph.d. (50 % stilling ved SOVno); postdoc ved Institutt for Global Helse og Samfunnsmedisin, UiB.

Jelena Mrdalj, rådgiver, ph.d. (50 % stilling ved SOVno fram til 31.08.17); førsteamanuensis ved Institutt for Biologisk og Medisinsk Psykologi, UiB.

Tom Aasnæs, rådgiver (80 % stilling ved SOVno); 20 % rådgiver Senter for Søvnmedisin. Fra og med 01.09.17 (100 % stilling ved SOVno)

Eldbjørg Fiske, rådgiver, ph.d; (20 % stilling ved SOVno knyttet opp mot søvnregister og 20 % stilling som redaktør for tidsskriftet SØVN).

Michaela Gjerstad, seniorforsker, ph.d; (10 % stilling ved SOVno), neurologisk avdeling, Stavanger universitetssykehus.

### **Arbeidsgruppen:**

Fred Holsten, professor dr.med, søvnspesialist ved Bergen søvnsenter.

Håvard Skeidsvoll, seksjonsoverlege, Klinisk Nevrofysiologisk avdeling, Haukeland universitetssykehus.

Reidun Ursin, professor emer. dr.med., Institutt for Biomedisin, UiB.

Ståle Pallesen, professor, ph.d, Institutt for samfunnspsykologi, UiB

Eli Sørensen, dr.med., overlege, Barne- og ungdomspsykiatri, Helse Bergen.

Sverre Lehmann, seksjonsoverlege, ph.d, Lungeavdelingen, Haukeland universitetssykehus.

Shashi Gulati, overlege, Øre-nese-halsavdelingen, Haukeland universitetssykehus.

Maria Vollsæter, overlege, Barneklubben, Haukeland universitetssykehus.

Børge Sivertsen, professor, ph.d, Folkehelseinstituttet

### **Nasjonal referansegruppe:**

Hanne Berdal (leder), overlege, Øre-nese-halsavdelingen, Lovisenberg Diakonale Sykehus,  
Helse Sør-Øst

Trond Sand, professor dr.med., KNF, NTNU, Trondheim, Helse Midt

Michaela Dreez Gjerstad, ph.d, overlege, Nevrologisk avd. Stavanger universitetssykehus, Helse Vest

Per Monstad, overlege, Nevrologisk avd., Sørlandet Sykehus Kristiansand, Helse Sør-Øst

Trond Bratlid, overlege, Psykiatrisk avd., Universitetssykehuset Nord-Norge, Helse Nord

Marit Aschehoug, representant for Søvnforeningen, Oslo

Knut Halvard Bronder, rådgiver, representant for NevSom

### **Avlagte doktorgrader (veiledet av SOVno-medlemmer):**

2005: Arne Fetveit, Jan Øystein Berle

2006: Janne Grønli, Børge Sivertsen

2008: Siri Omvik, Eldbjørg Fiske, Arvid Skjerve

2009: Signe Dørheim, Helge Molde, Cecilie Schou Andreassen

2010: Gunn-Marit Aasvang, Linn Heidi Lunde, Nicolas Øyane

2011: Anette Harris, Siri Waage, Geir Scott Brunborg, Helga Myrseth, Asgeir Mamen,

2012: Yngvild Sørebo Danielsen, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Tone Brit Hortemo Østhus

2013: Anders Hovland, Ingvild Saxvig, Ane Wilhelmsen-Langeland, Minna Hynninen

Harald Hrubos-Strøm, Elisabeth Flo, Rune Mentzoni

2014: Jelena Mrdalj, Siri Nome, Anne Marie Kinn Rød

2015: Valjbona Preljevic

2016: Eirunn Thun, Iselin Reknes

2017: Mona Berthelsen, Susanne Hagatun, Tone Blågestad, Øystein Vedaa, Iris Mulders Steine

**Doktorgradsstipendiater (som veiledes av SOVno-medlemmer):**

Kjersti Blytt  
Daniela Bragatini  
Hedvig Fosse  
Randi Liset  
Trygve Jonassen  
Gunnhild Johansen Hjetland  
Kristine Stangnes  
Tora Aspevik  
Anders Storesund  
Erlend Sunde  
Kjersti Gjerde  
Turi Reiten Finserås  
Solfrid Raknes  
Silje Haukenes Stavestrånd  
Eilin Erevik  
Kari-Elise Frøystad Veddegjærde  
Hogne Buchvold

Lena Tholfsen  
Valera Markova  
Sigurbjörg Stefansdottir  
Andrea Marti Rørvik  
Jonas Borchgrevink Madsen  
Elfrid Krossbakken  
Kristine Sirevåg  
Silvia Eiken Alpers  
Luiza Chwiszczuk  
Heidi Øksnes Markussen  
Tine Almenning Eide  
Torhild Pedersen  
Jonny Engebø  
Gunhild Johansen Hjetland  
Eirin Kohlberg  
Bror Morten Halse Ranum  
Tony Leino

## VURDERING AV AKTIVITETEN OPP MOT OPPGAVESPEKTERET:

SOVno bygger opp og formidler kompetanse innen søvnmedisin basert på utdanning av helsepersonell, undervisning av pasienter/pårørende og andre tjenesteytere/brukere, og forskning.

Det undervises i grunn-, videre- og etterutdanning. I e-rapporten har vi rapportert undervisning utgått fra medlemmer av SOVno. Det betyr at undervisning i grunnutdanningen i hovedsak er gitt i egen region. SOVno har også stimulert til økt undervisning i de andre helseregionene, bl.a. gjennom undervisning gitt av referansegruppens medlemmer. Denne undervisningen (antall timer) er ikke telt med i rapporten. I videre- og etterutdanning bidrar SOVno i alle helseregioner. SOVno besvarer mange telefoner og eposter fra alle helseregioner både fra helsepersonell, pasienter og pårørende. I 2017 var flertallet av henvendelsene på telefon og epost fra helsepersonell fra andre helseregioner enn Helse Vest. Henvendelser på telefon fra allmennheten fordelte seg på 13% fra egen region og 87% fra resten av landet. SOVno utgir tidsskriftet "SØVN" to ganger årlig. Tidsskriftet er et viktig formidlingsorgan for helsepersonell i alle helseregioner. "SØVN" formidles også til media og helsemyndigheter. Tidsskriftet er gratis. Det trykte opplaget er på 2.200 per nummer, og formidles til abonnenter og til nedlastning fra [www.sovno.no](http://www.sovno.no). SOVno har laget 4 brosjyrer om søvn og søvn sykdommer. Disse formidles gratis til helsepersonell over hele landet, og er populære brosjyrer både i primær- og i spesialisthelsetjenesten. Over 7500 brosjyrer ble sendt ut i 2017. SOVno sender ukentlig ut nyhetspost til 282 abonnenter fra hele landet. Lærebøkene «Søvn sykdommer» og «Ungdomssøvn» brukes av helsepersonell i hele landet. Vi arrangerte en svært vellykket Nasjonal søvnkonferanse med 60 deltakere i februar 2017. I tillegg ble det avholdt mange kurs/foredrag innen søvnmedisin for leger, psykologer og annet helsepersonell.

SOVno formidler aktivt gjennom foredrag, aviser, TV, radio, internett, slik at kunnskap når ut til personer i hele landet. Veiledning, kunnskaps- og kompetansespredning til publikum (og helsepersonell) skjer også i direkte kontakt med kompetansetjenesten på telefon, e-post eller gjennom nettsidene til SOVno ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)), tidsskriftet "SØVN" og brosjyrene SOVno gir ut. Dette gir likeverdig tilgang til kompetansetjenesten nasjonalt. Hjemmesidene er svært godt besøkt, og blant dem med flest treff i Helse Vest. Antall treff på hjemmesidene i 2017 var 138.877. I tillegg har vi ansvar for 20 behandlingssider på [helsenorge.no](http://helsenorge.no), hvor antall treff var rundt 21.000. Totalt antall treff på [www.sovno.no](http://www.sovno.no) er noe lavere enn i 2016, som delvis forklares av at egne besøk på hjemmesidene er fjernet fra statistikken. Antall treff viser at SOVno sprer kompetanse til et stort antall personer nasjonalt. Hjemmesidene er det viktigste organet for å spre informasjon om kunnskapsbasert praksis, og sidene oppdateres jevnlig. En interaktiv spørreundersøkelse om de forskjellige søvn sykdommene ble lagt ut på hjemmesidene i februar 2012. Rundt 100.000 personer har deltatt i undersøkelsen. Det er svar fra hele landet. Her får deltakerne forslag til diagnose og råd om behandling. Overvåking av behandlingsresultater fra vitenskapelige studier skjer regelmessig og formidles på hjemmesiden. SOVno presenterer 1-2 nasjonale søvnrelaterte nyhetssaker hver uke.

Det er økende forskningsaktivitet innen søvn i Norge. Vi rapporterer kun søvnrelaterte publikasjoner hvor SOVno har vært involvert. I tillegg til «våre» publikasjoner fant vi i alt 56 (økt fra 47 i 2016) søvnrelaterte artikler i Pubmed av norske forskere i 2017. SOVno stimulerer aktivt til økt forskningsaktivitet i alle helseregionene, bl.a. ved å bidra i flere forskernettverk og gi økonomisk støtte til forskningsprosjekter i alle helseregioner. Det publiseres artikler innen mange ulike fagområder (basalfag, klinikk, epidemiologi,

translasjonell forskning). Det gis veiledning på doktorgrads-, mastergrads- og bachelorgradsnivå. SOVno avholder månedlige forskningsmøter (med deltakelse fra flere helseregioner). SOVno har bidratt til opprettelse av et kvalitetsregister (Søvnregisteret) og biobank ved Senter for Søvnmedisin, Haukeland sykehus. Flere andre sykehus benytter nå samme spørreskjema som oss, og dataene skal inngå i et samlet kvalitetsregister. Målet er på sikt at registeret skal kunne brukes til å overvåke behandlingsresultater nasjonalt.

## **VURDER SPESIELT AKTIVITETEN OPP MOT KRAV OM KOMPETANSESPREDNING**

SOVno bidrar til kompetansespredning gjennom undervisning, veiledning, kurs, foredrag, mediaoppslag, egenproduserte brosjyrer, tidsskriftet SØVN (utgis av SOVno), bøker, vitenskapelige publikasjoner og oppdaterte nettsider. I 2017 arrangerte SOVno en to-dagers Nasjonal søvnkonferanse med 60 deltakere. SOVno var med-arrangør av en nasjonal konferanse med fokus på ungdomssøvn i samarbeid med Eat-Move-Sleep-konseptet til Fotballforbundet og Wonderland. Hjemmesidene våre oppdateres jevnlig, og sørger for oppdatert informasjon om hele søvnfeltet til hele landet. På [www.sovno.no](http://www.sovno.no) finner man blant annet 30 tekster om ulike aspekter av søvnmedisinen, tilrettelagt for pasienter og helsepersonell. Mange av sidene våre er lagt ut som nasjonale behandlingstekster, som brukes av andre helseforetak. På [www.sovno.no](http://www.sovno.no) presenteres en liste over aktuelle behandlingssteder rundt om i landet, aktuelle spørreskjemaer (over 40 forskjellige skjemaer er beskrevet), gode fagartikler innen hele søvnfeltet, en oversikt over pågående forskningsprosjekter, aktuelle kurs og kongresser, og en liste over publikasjoner skrevet av SOVno-medlemmer. Det ligger også en oversikt over nyttige adresser og internettsider om søvn (med lenker). Antall treff på hjemmesidene og at rundt 100.000 personer har deltatt på den interaktive spørreundersøkelsen, tyder på at vi når ut med informasjon om søvn til mange mennesker i hele landet. Spørreundersøkelsen viser stor deltakelse fra alle fylker. I 2017 publiserte vi to artikler (en trykket og en in press) fra en representativ spørreundersøkelse om søvnvaner blant nordmenn fra hele landet.

SOVno har utarbeidet spesifikk pasientinformasjon om tjenestens innhold og ansvarsområde. SOVno utgir 4 ulike brosjyrer om søvn, og disse formidles til legekontorer, psykologpraksiser, helsestasjoner og skolehelsetjenester, og derfra videre til pasienter og pårørende. Over 7500 brosjyrer ble distribuert i 2017.

SOVno deltar aktivt med foredrag og kurs. Det ble bl.a. avholdt flere søvnkurs (Tromsø, Bergen og Stavanger) for helsepersonell med over 100 deltakere, søvnkurs for Frisklivssentraler, 3-dagers kurs om pediatrik søvnmedisin, to kurs i odontologisk søvnmedisin, to kurs om polysomnografiskåring av søvn og flere søvnkurs for helsesøstre. SOVno bidro også med flere foredrag pasientrettete faglige møter i regi av Pasientforeningen. Søvnkursene har deltakelse fra hele landet, og slike kurs er veldig viktige for å bidra til implementering av retningslinjer og kunnskapsbasert praksis.

Vi har utarbeidet en plan for kompetansespredning, noe som redegjøres for i neste punkt. Denne planen gjennomgås og bearbeides årlig sammen med den faglige referansegruppen. Vi har etablert aktive forskernettverk med Helse Midt, Helse Nord og Helse Sør-Øst, noe publikasjonslisten viser. Mange av de vitenskapelige artiklene involverte medforfattere fra

andre helseregioner/land. I alt 25 forskningsprosjekter involverer samarbeid mellom flere helseregioner.

Søvnmedisin omfatter 6 ulike diagnosegrupper: insomni, søvnrelaterte respirasjonslidelser, søvnrelaterte bevegelseslidelser, parasomnier, døgnrytmelidelser og hypersomnier. Flere yrkesutøvere (bl.a. nevrologer, nevrofysiologer, lungeleger, ønh-leger, psykiatere, psykologer, fastleger) er involvert i håndtering av pasientene. Noen av lidelsene håndteres primært av førstelinjetjenesten (bl.a. insomni), mens andre lidelser (bl.a. søvnapne) involverer helseforetakene. Hovedansvaret for en av diagnosegruppene (hypersomnier) er lagt til en annen kompetansetjeneste. I motsetning til mange andre kompetansetjenester har derfor SOVno et fagfelt som involverer mange diagnoser og flere ulike helsepersonellgrupper. Forekomsten av de ulike søvnlidelsene varierer, men mange er høyprevalente. Kronisk insomni sees hos 10-15%, og søvnapne har omtrent samme prevalens. Behovet for forskning er stort, og krever ulik tilnærming. Forskning bidrar til å utvikle og heve kvaliteten på utredning og behandling av de ulike søvnsykdommene. SOVno jobber aktivt for å systematisere denne kunnskapen, og bidrar til å spre resultatene av slik forskning til alle helseregioner, blant annet ved å sende ut forskningsnyheter ukentlig. Vi jobber også med oppdatering av faglige retningslinjer.

## **BESKRIV TJENESTENS RESULTATMÅL OG VURDER AKTIVITETEN OPP MOT MÅLENE**

Planen for forskning og kompetansespredning fungerer som resultatmål. Denne utarbeides i samarbeid med referansegruppen, og justeres/endes på de årlige møtene. Vi redegjør her for årets resultatmål:

Plan for forskning og kompetansespredning 2017

1. Nasjonal telefon og e-posttjeneste minst 3 dager per uke
2. Kontinuerlig oppdatere nettsidene, inkl listen over utrednings- og behandlingstilbud
3. Ha minst 100.000 treff på kompetansetjenestens nettsider (hovedside + undersider)
4. Sende ut minst 40 nyhetssaker årlig
5. Publisere 2 nye nummer av tidsskriftet "SØVN" med et opplag på minst 2.000 for hvert nummer som distribueres nasjonalt
6. Nasjonalt distribuere minst 3.000 informasjonsbrosjyrer om søvn
7. Publisere minst 20 søvnrelaterte artikler i internasjonale fagfelleverderte tidsskrift
8. Være veileder/medveileder i minst 1 søvnrelatert disputas årlig
9. Delta i minst 15 flerregionale forskningsprosjekter
10. Bidra til sammen med minst 80 timer undervisning om søvn i alle helseregioner
11. Delta i eller organisere minst 2 søvnkurs årlig
12. Bidra i minst 90 avis/nettavis/radio/tv-innslag
13. Avholde minst 10 forskningsmøter
14. Avholde minst 10 møter med arbeidsgruppen
15. Avholde årsmøte med invitasjon til referansegruppedlemmer i alle helseregioner

Alle målene ble innfridd i 2017.



Som hovedmål ønsker SOVno å bidra til selv bærende kompetansemiljøer i alle helseregioner i hele søvnfeltet vedrørende utredning og behandling av søvnlidelser. Dette er et utfordrende mål, fordi søvnmedisin er et svært stort fagfelt som involverer flere ulike yrkesgrupper. SOVno fortsetter å jobbe aktivt med metoder for å kartlegge behovet for slik kompetanseoppbygging.

SOVno havnet på 4 av 5 topplister i rapporten for 2015 om Nasjonale tjenester i spesialisthelsetjenesten. SOVno var bl.a. nummer 1 vedrørende «flest formidlingsaktiviteter» og «flest publikasjoner». Dette tar vi til inntekt for at vi gjør mye rett.

SOVno arrangerer månedlige møter i arbeidsgruppen og årlige møter med referansegruppen. Referansegruppen består av personer fra ulike fagområder, og primærhelsetjenesten er også representert (leder av SOVno er professor i allmenntilleggsmedisin og har vært fastlege i over 15 år). På det årlige møtet med referansegruppen blir det vurdert om det er behov fra andre deltakere. Foreløpig har vi konkludert med at søvnfeltet er godt representert.

Hjemmesidene er vår viktigste informasjonskilde. Hovedpunkter på [www.sovno.no](http://www.sovno.no) er interaktiv spørreundersøkelse (rundt 100.000 deltakere), informasjonssider om søvn/søvnlidelser, informasjonsvideoer, forskningsnyheter, aktuelle spørreskjemaer, kurs/kongresser og en liste over behandlingssteder. Hjemmesidene er blant de hyppigst besøkte hjemmesidene i helseforetaket.

Søvnmedisin er et ungt fagfelt, og mange ulike disipliner er involvert i håndteringen av pasientene. SOVno har etablert tett kontakt med Nasjonal kompetansetjeneste for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersomnier (Nevsom), og representant fra Nevsom (Knut H. Bronder) er medlem i referansegruppen. Nevsom har hovedansvar for en av de seks diagnosegruppene «hypersomnier», og de to kompetansetjenestene har arbeidet tettere de siste årene, bl.a. gjennom felleskurs og møter. Det er fremdeles lange ventelister på sykehusene (enkelte steder flere år) for utredning av alvorlige søvnsykdommer. Kapasiteten innen søvnutredning er således langt fra tilfredsstillende. Flere av søvnsykdommene (f.eks. kronisk insomni) har lite eller ingen tilbud om utredning/behandling innen andrelinjetjenesten. Søvnmedisin er i kontinuerlig endring. Nye behandlingsmetoder tas i bruk, som f.eks. hypoglossusstimulering ved søvnapne. SOVno følger aktivt med, og presenterer regelmessig nye forskningsresultater og kunnskapsbaserte utrednings- og behandlingsråd til hele landet. Det er krevende for helseregionene å holde seg oppdatert, og SOVno har tatt på seg ansvaret for dette.

Med tanke på antall stillinger og bevilgning er kostnadseffektiviteten høy i forhold til resultater/aktivitet. SOVno sprer kunnskap til alle helseregioner, men for å være i front kreves det kontinuerlig overvåking av fagfeltet. En videreføring av SOVno vil sørge for det.

## **Følgende forskningsmøter ble avholdt i 2017:**

- |              |  |
|--------------|--|
| Januar 12    | Bjørn Bjorvatn og Sverre Lehmann<br>Nye førerkortforskrifter   |
| Februar 23   | Ingar Hanssen<br>Nonintrusive sleep monitoring based on respiration and movement using XeThru UltraWideBand radar  |
| Mars 23      | Vinner av årets publikasjon 2016, Tone Blågestad og medforfattere.<br>Prescription trajectories and effect of total hip arthroplasty on the use of analgesics, hypnotics, antidepressants, and anxiolytics: results from a population of total hip arthroplasty patients |
| April 20     | Øystein Vedaa<br>SHUT-I  |
| Mai 18       | Michaela Gjerstad<br>Hypersomni ved nevrodegenerative tilstander   |
| Juni 15      | Kjersti Marie Blytt<br>The interactive effect of pain treatment and depressive symptoms on sleep - a 13 week placebo controlled trial  |
| August 17    | Magne Tvinnereim<br>Fullstendig diagnostisering av OSA med automatisert måle-apparatur til hjemmebruk  |
| September 21 | Tone Blågestad<br>Disputasforberedelse.<br>Use of medications before and after hip replacement surgery in Norwegian adults: Data from the Norwegian Prescription Database  |
| Oktober 19   | Søvnforeningen<br>Presentasjon av pasientforeningen for søvnsykdommer  |
| November 16  | Silje Steinsbekk, Bror Ranum og Jonas Borchgrevink Madsen<br>"Tidlig trygg i Trondheim: Søvnrelaterte prosjekter".   |
| Desember 14  | Karin Naphaug<br>Behandling av søvnproblemer hos småbarn   |

## Årsrapport 2017: Bjørn Bjorvatn

### Forskning 2017

#### Vitenskapelige artikler:

1. Bjorvatn B, Meland E, Flo E, Mildestvedt T. High prevalence of insomnia and hypnotic use in patients visiting their general practitioner. *Family Practice* 2017; 34: 20-24. PMID: 27789518.
2. Steine I, Winje D, Krystal JH, Bjorvatn B, Milde AM, Grønli J, Nordhus IH, Pallesen S. Cumulative childhood maltreatment and its dose-response relation with adult symptomatology: Findings in a sample of adult survivors of sexual abuse. *Child Abuse & Neglect* 2017; 65: 99-111. PMID: 28131947.
3. Reknes I, Notelaers G, Magerøy N, Pallesen S, Bjorvatn B, Moen BE, Einarsen S. Aggression from patients or next of kin and exposure to bullying behaviors: A conglomerate experience? *Nursing Research and Practice* 2017: article ID 1502854. doi:10.1155/2017/1502854. PMID: 28270936.
4. Bjorvatn B, Mrdalj J, Saxvig IW, Aasnæs T, Pallesen S, Waage S. Age and sex differences in bedroom habits and bedroom preferences. *Sleep Medicine* 2017; 32: 157-161. PMID: 28366328.
5. Flo E, Bjorvatn B, Corbett A, Pallesen S, Husebo BS. Joint occurrence of pain and sleep disturbances in people with dementia. A systematic review. *Current Alzheimer's Research* 2017; 14: 538-545. PMID: 27335036.
6. Steine I, Winje D, Skogen JC, Krystal JH, Milde AM, Bjorvatn B, Nordhus IH, Grønli J, Pallesen S. Posttraumatic symptom profiles among adult survivors of childhood sexual abuse: A longitudinal study. *Child Abuse & Neglect* 2017; 67: 280-293. PMID: 28327414.
7. Vedaa Ø, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Erevik E, Svensen E, Harris A. Short rest between shift intervals increases the risk of sick leave: a prospective registry study. *Occup Environ Med* 2017; 74: 496-501. PMID: 27827302.
8. Vedaa Ø, Mørland E, Larsen M, Harris A, Erevik E, Sivertsen B, Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S. Sleep detriments associated with quick returns in rotating shift work: a diary study. *Journal Occupational Environmental Medicine (JOEM)* 2017; 59: 522-527. PMID: 28437294.
9. Harris A, Gundersen H, Mørk-Andreassen P, Thun E, Bjorvatn B, Pallesen S. A comparative study of sleep and mood between young elite athletes and age-matched controls. *Journal of Physical Activity & Health* 2017; 14: 465-473. PMID: 28253061.
10. Waage S, Bjorvatn B. Health, psychosocial and workplace characteristics may identify nurses and midwives at risk of high absenteeism. *Evidence Based Nursing* 2017; 20: 83. PMID: 28360078.

11. Pallesen S, Gundersen HS, Kristoffersen M, Bjorvatn B, Thun E, Harris A. The effects of sleep deprivation on soccer skills. *Perceptual and Motor Skills* 2017; 124: 812-829. PMID: 28485189.
12. Brevik EJ, Lundervold AJ, Halmøy A, Posserud M-B, Instanes JT, Bjorvatn B, Haavik J. Prevalence and clinical correlates of insomnia in adults with attention-deficit hyperactivity disorder. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 2017; 136: 220-227. PMID: 28547881.
13. Stangenes KM, Fevang SK, Grundt J, Donkor HM, Markestad T, Hysing M, Elgen IB, Bjorvatn B. Children born extremely preterm had different sleeping habits at 11 years of age and more childhood sleep problems than term-born children. *Acta Paediatrica* 2017; 106: 1966-1972. PMID: 28714101.
14. Riemann D, Baglioni C, Bassetti C, Bjorvatn B, Dolenc L, Espie CA, Garcia-Borreguero D, Gjerstad M, Goncalves M, Hertenstein E, Jansson-Fröjmark M, Jennum PJ, Leger D, Nissen C, Parrino L, Paunio T, Pevernagie D, Weess H-G, Wichniak A, Zavalko I, Spiegelhalder K. European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *J Sleep Research* 2017; 26: 675-700. PMID: 28875581.
15. Bjorvatn B, Brevik EJ, Lundervold AJ, Halmøy A, Posserud M-B, Instanes JT, Haavik J. Adults with attention deficit hyperactivity disorder report high symptom levels of troubled sleep, restless legs and cataplexy. *Frontier of Psychology* 2017; 8: 1621. PMID: 28979226.
16. Blytt KM, Bjorvatn B, Husebo B, Flo E. Clinically significant discrepancies between sleep problems assessed by standard clinical tools and actigraphy. *BMC Geriatrics* 2017; 17: 253. PMID: 29078755.
17. Andreassen CS, Bakker AB, Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N, Shimazu A, Hetland J, Pallesen S. Working conditions and individual differences are weakly associated with workaholism: A 2-3-year prospective study of shift-working nurses. *Frontiers in Psychology* 2017; 8: 2045. PMID: 29209265.
18. Jonassen TM, Eagan TM, Bjorvatn B, Lehmann S. Associations between obstructive lung disease and symptoms of obstructive sleep apnoea in a general population. *The Clinical Respiratory Journal* **in press**. PMID: 26948980.
19. Hagatun S, Vedaa Ø, Nordgreen T, Smith ORF, Pallesen S, Havik OE, Bjorvatn B, Thorndike FP, Ritterband LM, Sivertsen B. The short-term efficacy of an unguided internet-based cognitive-behavioral therapy for adults with insomnia: A randomized controlled trial with a 6-month nonrandomized follow-up. *Behavioral Sleep Medicine* 2017; 1-23 epub ahead **in press**. PMID: 28345961.
20. Roelen CAM, van Hoffen MFA, Waage S, Schaufeli WB, Twisk JWR, Bjorvatn B, Moen BE, Pallesen S. Psychosocial work environment and mental health-related long-term sickness absence among nurses. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 2017; in press. PMID: 29032390.

21. Storesund A, Johansson AA, Bjorvatn B, Lehmann S. Oral appliance treatment outcome can be predicted by continuous positive airway pressure in moderate to severe obstructive sleep apnea. *Sleep & Breathing* in press. PMID: 29067558.
22. Bjorvatn B, Rajakulendren N, Lehmann S, Pallesen S. Increased severity of obstructive sleep apnea is associated with less anxiety and depression. *J Sleep Research* in press. PMID: 29193447.
23. Blytt KM, Bjorvatn B, Husebø B, Flo E. Effects of pain treatment on sleep in nursing home patients with dementia and depression – a multicenter placebo-controlled randomized clinical trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry* in press. PMID: 29282768.

**Andre vitenskapelige publikasjoner, ikke registrert i Pubmed:**

1. Bjorvatn B, Pallesen S. Irregular sleep-wake rhythm disorder. In: Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology, Elsevier, 2017. ISBN 9780128093245.
2. Axelsson J, Bjorvatn B, Kecklund G. Sømn ock fysisk aktivitet. I: FYSS 2017. Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Yrkesforeningar for Fysisk Aktivitet (YFA); 2017: 171-183.
3. Bjorvatn B. Behandling av søvnproblemer med melatonin. Lommelegen.no. <http://www.lommelegen.no/artikkel/behandling-av-s%C3%B8vnproblemer-med-melatonin>
4. Steine IM, Winje D, Nordhus IH, Milde AM, Bjorvatn B, Grønli J, Pallesen S. Hvorfor tar det så lang tid å fortelle om seksuelle overgrep? *Tidsskrift for Norsk Psykologforening* 2017: 204-208.
5. Bjorvatn B. Melatonin mot søvnproblemer. *SØVN* 2017; 9(1): 4.
6. Wilson T, Pallesen S, Bjorvatn B. Kartlegging av søvnkunnskaper hos leger, psykologer og annet helsepersonell ved hjelp av Dartmouth Sleep Knowledge Survey. *SØVN* 2017; 9(1): 8-13.
7. Pallesen S, Bjorvatn B. Workload and fatigue. In: *Space Safety and Human Performance*. Elsevier, 2017, 71-85.
8. Thun E, Pallesen S, Waage S, Reknes I, Moen BE, Bjorvatn B. Skiftarbeid, søvn og helse blant sykepleiere. *Sykepleien.no/Forskning* 10.4220/Sykepleiens.2017.62099.
9. Bjorvatn B. Insomni – hva bør du vite? *Norsk Farmaceutisk Tidsskrift* 2017; nr. 6: 31.
10. Bjorvatn B. Hva er formålet med kompetansetjenestene? *SØVN* 2017; 9(2): 4.
11. Fiske E, Waage S, Aasnæs T, Bjorvatn B. Lys til vintertrøtte i Helse Bergen. *SØVN* 2017; 9(2): 8-12.

12. Nødtvedt ØO, Hansen AL, Bjorvatn B, Pallesen S. The Effects of Kiwi Fruit Consumption in Students with Chronic Insomnia Symptoms: A Randomized Controlled Trial. *Sleep and Biological Rhythms* 2017; 15: 159-166.
13. Bjorvatn B. T5.2.2 Insomni. *Norsk legemiddelhandbok for helsepersonell*. <http://legemiddelhandboka.no/Terapi/7894?expand=1> (31.10.2017).
14. Buchvold HV, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B. Shift work schedule and night work load: effects on BMI – a four year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Environmental and Occupational Medicine* in press.
15. Katsifaraki M, Nilsen KB, Wærsted M, Knardahl S, Lie JAS, Bjorvatn B, Härmä M, Matre D. The association of sleepiness, insomnia, sleep disturbance and pain: a study amongst shiftworking nurses. *Sleep and Biological Rhythms* in press.
16. Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S. The association between insomnia and bedroom habits and bedroom characteristics. An exploratory cross-sectional study of a representative sample of adults. *Sleep Health* in press.
17. Krossbakken E, Torsheim T, Mentzoni RA, King DL, Bjorvatn B, Lorvik IM, Pallesen S. The effectiveness of a parental guide for prevention of problematic video gaming in children: A public health randomized controlled intervention study. *Journal of Behavioral Addiction* in press.
18. Holsten F, Bjorvatn B. Søvn og psykisk helse. Bok-kapittel. In press.

**Abstrakter (22 totalt):**

Katsifaraki M, Nilsen KB, Wærsted M, Knardahl S, Lie JAS, Bjorvatn B, Christensen JO, Matre D. Consecutive shifts do not seem to have a detrimental effect on daily pain complaints. The 23<sup>rd</sup> International Symposium on Shiftwork and Working Time. Ayers Rock, Australia, 2017.

Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Pallesen S, Vedaa Ø. Quick returns and night shifts predict subjective health complaints: a prospective registry study The 23<sup>rd</sup> International Symposium on Shiftwork and Working Time. Ayers Rock, Australia, 2017.

Vedaa Ø, Pallesen S, Sivertsen B, Bjorvatn B, Waage S, Erevik E, Harris A. Effects of long shifts, evening shifts, and night shifts on future sick leave: A prospective registry study. The 23<sup>rd</sup> International Symposium on Shiftwork and Working Time. Ayers Rock, Australia, 2017.

Hjørleifsson S, Bjorvatn B, Meland E, Rørtveit G, Hannestad YS, Bondevik G. General practitioners' gender and the gynecological examination. A survey among GPs in Western Norway. Nordisk kongress (NCGP), Island, 2017.

Ruths S, Bjorvatn B, Hjørleifsson S, Schei E, Hetlevik Ø. Self-reported depression in patients visiting their general practitioner. Nordisk kongress (NCGP), Island, 2017.

Blytt KM, Bjorvatn B, Husebø B, Flo E. Effects of pain treatment on sleep in people with dementia and depression – a placebo-controlled randomized clinical trial. Nordic Sleep Conference, Tallin, 2017.

Bjorvatn B, Tveit RL, Lehmann S. Prevalence of Several Somatic Diseases Depends on the Presence and Severity of Obstructive Sleep Apnea. Nordic Sleep Conference, Tallin, 2017.

Bjorvatn B, Brevik EJ, Lundervold AJ, Halmøy A, Posserud M-B, Instanes JT, Haavik J. Adults with ADHD suffer from a wide range of different sleep problems. Nordic Sleep Conference, Tallin, 2017.

Buchvold HV, Pallesen S, Bjorvatn B. BMI, Shift Work Schedule and Night Work Load: A 4-year longitudinal study. Nordic Sleep Conference, Tallin, 2017.

Stangenes K, Fevang S, Grundt J, Donkor HM, Markestad T, Hysing M, Bircow IE, Bjorvatn B. Sleep problems through childhood and current sleep habits in children born extremely premature. A Norwegian national population based study. Nordic Sleep Conference, Tallin, 2017.

Waage S, Mrdalj J, Saxvig IW, Aasnæs T, Pallesen S, Bjorvatn B. Bedroom habits and sleep preferences among Norwegian adults – age and sex differences. Nordic Sleep Conference, Tallin, 2017.

Bjorvatn B. The effects of a self-help book for insomnia in patients with comorbid OSA and insomnia. Nordic Sleep Conference, Tallin, 2017.

Blytt KM, Bjorvatn B, Husebø B, Flo E. Effects of pain treatment on sleep in nursing home patients with dementia and depression – a multicenter placebo-controlled randomized clinical trial. World Sleep 2017, Praha, Tjekkia.

Bjorvatn B, Brevik EJ, Lundervold AJ, Halmøy A, Posserud M-B, Instanes JT, Haavik J. Troubled sleep, restless legs and cataplexy in adults with ADHD. World Sleep 2017, Praha, Tjekkia.

Buchvold HV, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B. Shift Work Schedule and Night Work Load: Body mass index changes in a 4-year longitudinal study. World Sleep 2017, Praha, Tjekkia.

Stangenes KM, Hysing M, Markestad T, Halvorsen T, Fevang S, Elgen I, Bjorvatn B. Prenatal and neonatal factors predicting sleep problems at age 11 in children born extremely premature. World Sleep 2017, Praha, Tjekkia.

Hannestad YS, Hjørleifsson S, Bjorvatn B, Meland E, Rørtveit G, Bondevik GT. The gynecological examination in general practice. A survey among GPs in Western Norway. Norsk Gynekologisk forening, 2017.

Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Pallesen S, Vedaa Ø. Quick returns, night shifts and subjective health complaints. WINC-møte Oslo, 2017.

Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Restless legs syndrome/Willis-Ekbom disease is prevalent in working nurses, but is not associated with shift work schedules. WINC-møte Oslo, 2017.

Pallesen S, Bjorvatn B, Costa G, Søbstad JH. Predictors of turnover intention among

Norwegian nurses – a cohort study. WINC-møte Oslo, 2017.

Katsifaraki M, Nilsen KB, Christensen JO, Wærsted M, Knardahl S, Bjorvatn B, Härmä M, Matre D. Sleep duration mediates abdominal and lower-extremity pain after night work in nurses. WINC-møte Oslo, 2017.

Pallesen S, Waage S, Thun E, Bjorvatn B. Are men from Mars and women from Venus? The effects of sexual activity on sleep. Forskningsdag, Institutt for samfunnspsykologi, 2017.

### **Avlagte doktorgrader:**

Kandidat: Øystein Vedaa

Avhandlingens tittel: « Shift work. The importance of sufficient time for rest between shifts».

Publiseringsmåned: November 2017

ISBN: 978-82-308-3899-0

Fagbakgrunn: Naturvitenskap

Hovedveileder: Ståle Pallesen og Anette Harris

Medveileder: Bjørn Bjorvatn

### **Pågående veiledning på doktor-, master-, bachelorgrad og særoppgaver:**

Medveileder for Kjersti Blytt på doktorgradsprosjekt om «Søvn, smerte og demens».

Finansiert av midler fra Helse Vest. Startet i 2015.

Hovedveileder for Kristine Stangenes på doktorgradsprosjekt om «Søvn hos ekstremt premature». Finansiert av midler fra Extrastiftelsen. Startet i 2015.

Medveileder for Trygve Jonassen på doktorgradsprosjekt om «Consequences of obstructive lung function and sleep apnea; trifle or tragedy?». Finansiert av midler fra MOFA fra høsten 2017.

Medveileder for Anders Storesund på doktorgradsprosjekt om «Søvnnapne». D-stilling på lungeavdeling. Foreløpig uten ekstern finansiering.

Medveileder for Tora N. Aspevik på doktorgradsprosjektet «Søvnnapne hos kvinner».

Medveileder for Erlend Sunde på doktorgradsprosjektet «Bright light for adaptation to night work: Shift work simulation experiments». Finansiert av midler fra Psykologisk Fakultet. Startet høsten 2016.

Hovedveileder for Hogne Buchvold på doktorgradsprosjektet «Skiftarbeid og nattarbeid: Påvirkning på vekt og metabolske sykdommer». Finansiert av midler fra Allmennt medisinsk Forskningsfond (AMFF) fra høsten 2017.

Medveileder for Kjersti Gjerde på doktorgradsprosjektet «Adherence and treatment outcome of oral appliance treatment for obstructive sleep apnea». Finansiert av MOFA, Uib fra høsten 2017.

Medveileder for Tine Almenning Eide på doktorgradsprosjektet «Søvn og tretthet blant redningsmenn og piloter i luftambulansetjenesten». Finansiert av NLA fra januar 2018.



Allmennpraktikerstipendiater (AFU-stipend)

2017: Hogne Buchvold (2 mnd) om BMI og skiftarbeid.

Veiledning av medisinerstudenter som holder på med særoppgaver innen søvn:

2014-2017: Hovedveileder for Ragnhild Lundberg Tveit om OSA og somatisk helse.

2015-: Hovedveileder for Narvini Rajakulendren om OSA og angst/depresjon.

2016-: Hovedveileder for Marie Ellingsen Sørensen og Inger Sofie Olufsen om insomni.

Veiledning av forskerlinjestudenter:

2017-dd: Hovedveileder for Ragnhild Stokke Lundetræ. Søvnapneregisteret.

Mentor postdocs:

2013-: Siri Waage, Uib

2014-: Ingvild Saxvig, Helse Vest

### **Kongresser:**

2017: Nasjonal søvnforskningskonferanse i regi av SOVno, Solstrand.

2017: 17<sup>th</sup> Nordic sleep conference, Tallin, Estland.

2017: World Sleep, Praha, Tjekkia.

2017: WINC/WOW-møte i Oslo, Norge.

### **Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst, Helse Midt.

Oppstartsår: 2007.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Arne Fetveit.

Tittel: Epidemiologisk undersøkelse av søvnproblemer. Tromsø-undersøkelsen.

Ansvarlig institusjon: Uio.

Deltakelse fra andre helseregioner: helse nord, helse sør-øst, helse vest

Oppstartsår: 2006.

Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvnapne og komorbide somatiske og psykiske lidelser.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst, helse midt

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvnproblemer hos demente

Ansvarlig institusjon: Uib.

Deltakelse fra andre helseregioner: helse sør-øst

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Trond Sand.  
Tittel: Forsinket søvnfasesyndrom  
Ansvarlig institusjon: Helse Midt.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest  
Oppstartsår: 2013.  
Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.  
Tittel: Effekt av en selvhjelpsbok ved komorbid søvnapne og insomni.  
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: nei  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Anners Lerdal.  
Tittel: Søvn hos pårørende til døende kreftpasienter.  
Ansvarlig institusjon: UiO.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest, Helse sør-øst.  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2019.

Prosjektleder: Dagfinn Matre.  
Tittel: Søvn og smerte hos sykepleiere.  
Ansvarlig institusjon: STAMI.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest, Helse sør-øst, Helse midt  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2019.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Kristine Stangenes  
Tittel: Søvn hos ekstremt premature barn.  
Ansvarlig institusjon: Helse Vest  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst.  
Oppstartsår: 2015.  
Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.  
Tittel: Søvn og skiftarbeid (WOW-prosjektet).  
Ansvarlig institusjon: Uib.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst, Helse Midt.  
Oppstartsår: 2015.  
Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Torbjørn Elvsåshagen.  
Tittel: Søvnafhengig plastisitet i hjerne ved depressiv lidelse.  
Ansvarlig institusjon: UiO/Helse sør-øst.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest..  
Oppstartsår: 2016.  
Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn  
Tittel: Soveromsvaner i den norske befolkning.  
Ansvarlig institusjon: Helse Vest.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt.  
Oppstartsår: 2016.  
Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn  
Tittel: Hodepine blant skiftarbeidere.  
Ansvarlig institusjon: Helse Vest.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst.  
Oppstartsår: 2017.  
Forventet prosjektslutt: 2020.

**Forskningsnettverk:**

Forskere i nettverket: Anners Lerdal, Bjørn Bjorvatn, Cathryn Lee, Caryl Gay.  
Tittel: Søvn hos pårørende til døende pasienter.  
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Sør-Øst, USA.

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Bente Moen, Siri Waage, Nils Magerøy, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Corne Roelen, Torbjørn Åkerstedt, Giovanni Costa, Simon Folkard mfl.  
Tittel: Skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere.  
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt, Sverige, Italia, Nederland, England.

Forskere i nettverket: Arne Fetveit, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen.  
Tittel: Søvn i Tromsø-undersøkelsen.  
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Sør-Øst.

Forskere i nettverket: Dagfinn Matre, Bjørn Bjorvatn, Kristian B. Nilsen, Mikko Härmä.  
Tittel: Søvn og smerter.  
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Sør-Øst, Helse Midt, Finland.

Forskere i nettverket: Elisabeth Flo, Bjørn Bjorvatn, Bettina Husebø, Ståle Pallesen, Anne Corbett, Kjersti Blytt.  
Tittel: Søvn, depresjon og smerter ved demens.  
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Sør-Øst, England.

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Ståle Pallesen, Mikko Sallinen, Göran Kecklund, Ingvild Saksvik-Lehouillier.  
Tittel: WOW – Skiftarbeid og søvn.  
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt, Sverige, Finland.

Forskere i nettverket: Trond Sand, Bjørn Bjorvatn, Brandy Solheim.  
Tittel: Forsinket søvnfaselidelse.  
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt.

Forskere i nettverket: Oddgeir Friborg, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen.  
Tittel: Søvn i Nord.  
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Nord.

Forskere i nettverket: Børge Sivertsen, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Øystein Vedaa, Håvard Kallestad, Susanne Hagatun, Lee Ritterband.  
Tittel: Internett-basert insomnibehandling.  
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Sør-Øst, Helse Midt, USA.

Forskere i nettverket: Linn Beate Strand, Lars Erik Laugsand, Bjørn Bjorvatn, Susan Redline.  
Tittel: Insomni og hjertesykdom i HUNT-studien.  
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt, USA.

Forskere i nettverket: Torbjørn Elvsåshagen, Inge Groote, Ulrik Malt, Atle Bjørnerud, Stine Knudsen, Bjørn Bjorvatn, Eus van Someren, Mathias van Osch etc.  
Tittel: Sleep-wake-dependent brain plasticity in health and depression.  
Samarbeidende helseregion/land: Helse sør-øst, helse vest, Nederland, Tyskland.

### **Undervisning og veiledning:**

#### *Kurs:*

- Mars: ca 5 t om søvn hos barn og ungdom, Helsesøstre, Lyngdal. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- April: Kursleder og 7 t om søvn og søvnsykdommer, tredagers søvnkurs, Våruka, Tromsø (VEU). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Mai: 3 t forelesninger om søvn og søvnsykdommer, kurs i odontologisk søvnmedisin trinn 1, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Juni: Kursleder og 6 t om søvn og søvnsykdommer for helsepersonell (bl.a. Frisklivssentral) fra Førde. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- August: 3 t forelesninger om søvn og søvnsykdommer, kurs i odontologisk søvnmedisin trinn 1, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- September: 8,5 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs på Preikestolen fjellstue (VEU). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Oktober: 3 t kurs om skiftarbeid, søvn og helse for Arsana bedriftshelsetjeneste, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- November: 5,5 t om søvn og søvnproblemer hos barn og ungdom, Helsesøstre, Rogaland. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Nov/des: Kursleder og 9 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs i Bergen (VEU). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

#### *Konferanse:*

- Januar: 20 min om nye helsekrav til førerkort, årsmøte SOVno. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Januar: 2 t om evaluering og mandat av kompetansetjenesten, årsmøte SOVno. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

- Januar: 2 t om søvn og skiftarbeid, Industri Energi Statoil, Bergen. Målgruppe: andre faggrupper, alle regioner.
- Februar: 50 min om årsrapport og nye forskningsresultater (inkl diskusjon), årsmøte Senter for Søvnmedisin. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Februar: 1 t om søvn, Faglig-pedagogisk dag, Uib. Målgruppe: andre faggrupper, egen region.
- Mars: 1 time om SOVno, Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Mars: 15 min om norske soveromsvaner, Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Mars: 1 time om søvn og søvnproblemer hos ungdom, NLA Høgskolen, Bergen. Målgruppe: pasienter/pårørende og allmennheten, alle regioner.
- Mai: Chair + 1 invitert kursforedrag (45 min) om døgnrytmeforstyrrelser, 17<sup>th</sup> Nordic Sleep Conference, Tallin, Estland. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.  
 Chair + 1 invitert symposiumforedrag (20 min) om selvhjelpsbok mot insomni ved OSA, 17<sup>th</sup> Nordic Sleep Conference, Tallin, Estland. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.  
 1 oral presentation (18 min) om ADHD og søvnlidelser, 17<sup>th</sup> Nordic Sleep Conference, Tallin, Estland. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.  
 1 posterpresentasjon om OSA og somatiske lidelser, 17<sup>th</sup> Nordic Sleep Conference, Tallin, Estland. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Oktober: 45 min om døgnrytme, lys og insomni, teaching course, World Sleep, Praha, Tjekkia. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.  
 15 min om søvn hos voksne med ADHD, oral presentation, World Sleep, Praha, Tjekkia. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.  
 17 min om helseeffekter av quick returns, invitert symposiumforedrag, World Sleep, Praha, Tjekkia. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- November: 45 min om søvnmedisin, Philips Masterclass, Oslo. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- November: 60 min om OSA og komorbiditeter, Philips Masterclass, Oslo. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- November: 45 min om søvn og søvnproblemer, ZZZ-konferansen om ungdom og søvn, Oslo. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper og pasienter, alle regioner.
- November: 35 min paneldiskusjon om søvn hos ungdommer, ZZZ-konferansen om ungdom og søvn, Oslo. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper og pasienter, alle regioner.
- November: 45 min om ungdomssøvn, Oppvekst 2017, Trondheim. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Seminar:*
- Februar: 1 t om ny førerkortforskrift, lunsjmøte med KNF, HUS. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Februar: 20 min om søvnforskning, 2-dagers seminar, Ljubljana, Slovenia. Målgruppe: helsepersonell.

- Februar: 1 t om søvn hos ungdommer, Faglig-pedagogisk dag, Uib. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- Mars: 1,5 t om søvn og søvnsykdommer for senioruniversitetet ved Rekstensamlingene. Målgruppe: pasienter/pårørende og allmennheten, egen region.
- Mars: 2 t om barn og søvn, Aurdalslia barnehage, Bergen. Målgruppe: pasienter/pårørende og allmennheten, egen region.
- Mai: 1 t om søvn og søvnsykdommer for Det Medisinske Selskap i Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Juni: 30 min x 3 om ulike aspekter ved søvn og søvnsykdommer, Nasjonalt kompetansenettverk for legemidler til barn, Oslo. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Juli: 60 min om søvnregisteret for Lovisenberg sykehus. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- August: 1 t om ADHD og søvn for forskningsgruppe for allmenmedisin, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- August: 2 t om søvn hos barn og ungdom for foreldre i Fyresdal. Målgruppe: pasienter/pårørende og allmennheten, flere regioner.
- September: 3 t om søvn hos ungdom for skoleelever fra 7. til 10. klasse i Fyresdal. Målgruppe: pasienter og allmennheten, flere regioner.
- September: ca 45 min om førerkortreglene for privatpraktiserende ØNH-leger, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- September: 30 min om oversikt over søvnsykdommer, ResMed-seminaret i Oslo. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- September: 30 min om parasomnier, ResMed-seminaret i Oslo. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- September: 45 min om Bergen søvnsenter og søvnproblemer, Arsana bedrifthelsetjeneste, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- Oktober: 45 min om insomni for søvnpasientforeningen, Bergen. Målgruppe: pasienter og allmennheten, flere regioner.

#### *Grunnutdanning:*

- Januar: 2 t om introduksjon til allmenmedisin, Grunnkurs klinikk, stud.med.
- Januar: 1 t om forskning i allmennpraksis, 6. året, stud.med.
- Februar: 2 t om depresjon og vinterdepresjon, 6. året, stud.med.
- Februar: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året, stud.med.
- Mars: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året, stud.med.
- Mars: 2 t om depresjon og vinterdepresjon, 6. året, stud.med.
- Mai: 2 t om introduksjon til allmenmedisin, 2. året, stud.med.
- August: 1 t om forskning i allmennpraksis, 6. året, stud.med.
- September: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året, stud.med.
- September: 2 t om depresjon og vinterdepresjon, 6. året, stud.med.
- Oktober: 2 t om depresjon og vinterdepresjon, 6. året, stud.med.
- Oktober: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året, stud.med.

Grunnutdanning for helsepersonell: 26 timer egen region/0 timer andre regioner

Videre- og etterutdanning for helsepersonell: 22 timer egen region/6 timer flere regioner/52 timer alle regioner

Utdanning av annet personell: 10 timer egen region/6 timer flere regioner/27 timer alle regioner.

## **Intervjuer/oppslag i mediaoppdrag (77 i alt):**

- 2.1.17: Allers om å takle vinterdepresjon.
- 9.1.17: Familien om søvnproblemer.
- 17.1.17: tv2.no om slumring med mobilen <http://www.tv2.no/nyheter/8868500/>
- 22.1.17: Podcast 1 t om søvn. <http://saralossius.no/2017/01/22/ingefaer-episode-48-om-sovn/>
- 2.2.17: KK om søvn blant eldre.
- 10.2.17: VG om søvnmangel. [www.vg.no/nyheter/innenriks/helse/soevnmangel-og-sovepiller-kan-oedelegge-for-laering/a/23918823/](http://www.vg.no/nyheter/innenriks/helse/soevnmangel-og-sovepiller-kan-oedelegge-for-laering/a/23918823/)
- 11.2.17: Hegnar online om viktigheten av søvn.
- 19.2.17: Tv2.no om insomni.
- 20.2.17: [www.kk.no/helse-kosthold-trening/750-000-nordmenn-har-alvorlige-s%C3%B8vnproblemer-42862](http://www.kk.no/helse-kosthold-trening/750-000-nordmenn-har-alvorlige-s%C3%B8vnproblemer-42862)
- 20.2.17: [www.nrk.no/livsstil/gar-bort-fra-myten-om-atte-timers-sovn-1.13383239](http://www.nrk.no/livsstil/gar-bort-fra-myten-om-atte-timers-sovn-1.13383239)
- 21.2.17: NRK P3 radio om søvngjengeri.
- 6.3.17: P4 radio om mobilbruk før sengetid.
- 7.3.17: Utdanningsnytt.no om mobilbruk om kvelden  
[www.utdanningsnytt.no/nyheter/2017/mars/--snakker-ikke-nok-om-sovn-med-elevene/](http://www.utdanningsnytt.no/nyheter/2017/mars/--snakker-ikke-nok-om-sovn-med-elevene/)
- 9.3.17: Radio Volda om søvn og søvnbehov.
- 9.3.17: [www.kk.no/helse-kosthold-trening/forskning-tyder-p%C3%A5-lite-s%C3%B8vn-%C3%B8ker-appetitten-og-spesielt-p%C3%A5-kaloririk-mat-43175](http://www.kk.no/helse-kosthold-trening/forskning-tyder-p%C3%A5-lite-s%C3%B8vn-%C3%B8ker-appetitten-og-spesielt-p%C3%A5-kaloririk-mat-43175)
- 14.3.17: [www.dagbladet.no/mat/sovnforsker-triksene-som-gjor-at-du-endelig-far-sove-godt/67382332](http://www.dagbladet.no/mat/sovnforsker-triksene-som-gjor-at-du-endelig-far-sove-godt/67382332)
- 20.3.17: [www.kk.no/helse-kosthold-trening/har-du-ofte-problemer-med-%C3%A5-sovne-43365](http://www.kk.no/helse-kosthold-trening/har-du-ofte-problemer-med-%C3%A5-sovne-43365)
- 10.4.17: Forskning.no om smitteeffekt av sovende passasjerer i bil.
- 11.4.17: P1 Radio Norgesglasset om å sovne bak rattet.
- 17.4.17: kk.no om forstyrret nattesøvn.
- 21.4.17: <http://journalen.hioa.no/2017/04/mer-sovn-gir-bedre-karakterer>
- 24.4.17: [www.dagbladet.no/mat/redusering-av-saltinntaket-gir-bedre-sovn-lover-japanske-forskere-moter-norsk-skepsis/67501908](http://www.dagbladet.no/mat/redusering-av-saltinntaket-gir-bedre-sovn-lover-japanske-forskere-moter-norsk-skepsis/67501908)
- 24.4.17: [www.lommelegen.no/artikkel/innsovningsproblemer-r%C3%A5d-og-%C3%B8velser](http://www.lommelegen.no/artikkel/innsovningsproblemer-r%C3%A5d-og-%C3%B8velser)
- Uke 16/17: Hjemmet om viktigheten av dyp søvn.
- 3.5.17: Rix om ikke å sove ut i helgene.
- 18.5.17: Lommelegen.no om tidlig oppvåkning.
- 21.5.17: VG om søvn personer over 50 år.
- 24.5.17: P4 om søvntips.
- 26.5.17: [www.lommelegen.no/artikkel/hvor-mange-timer-søvn-trenger-du](http://www.lommelegen.no/artikkel/hvor-mange-timer-søvn-trenger-du)
- 26.5.17: [www.kk.no/helse-kosthold-trening/nok-et-konsept-som-føyer-seg-inn-i-rekka-av-pussige-treningstrender-hvis-man-kan-kalle-soving-44321](http://www.kk.no/helse-kosthold-trening/nok-et-konsept-som-føyer-seg-inn-i-rekka-av-pussige-treningstrender-hvis-man-kan-kalle-soving-44321)
- 27.5.17: Vårt Land om søvn.
- 28.5.17: ABC Nyheter om søvntips.
- 15.6.17: Nordlys om søvnbehov hos kvinner.
- 26.6.17: De Standaard (belgisk avis) om jet lag (van dijk 21.6)
- 29.6.17: VG pluss om melatoninbruk blant barn og unge
- 1.7.17: [www.nrk.no/buskerud/derfor-er-det-flaut-a-innromme-at-du-sov-1.13583133](http://www.nrk.no/buskerud/derfor-er-det-flaut-a-innromme-at-du-sov-1.13583133)
- 7.7.17: kk.no om å sove lenge i helger/ferier.

- 17.7.17: VG om søvnproblemer blant ungdom.
- 17.7.17: Nettavisen om melatoninbruk.
- 18.7.17: Dagbladet om søvn om sommeren.
- 26.7.17: nrk P1 radio om å snakke i søvne.
- 28.7.17: KK om søvnproblemer.
- 31.7.17: Hjemmet om melatonin.
- 2.8.17: VG om søvn hos barn etter ferien.
- 2.8.17: Telemarksavisa, nettavisen om søvnråd etter ferien.
- 3.8.17: kk.no om søvnbehov blant kvinner [www.kk.no/helse-kosthold-trening/britisk-sovnforsker-til-kkno-ja-kvinner-trenger-mer-sovn-enn-menn-44916](http://www.kk.no/helse-kosthold-trening/britisk-sovnforsker-til-kkno-ja-kvinner-trenger-mer-sovn-enn-menn-44916)
- 26.8.17: [www.kk.no/helse/vakner-du-ofte-om-nettene-og-sliter-med-a-sovne-igjen-68601539](http://www.kk.no/helse/vakner-du-ofte-om-nettene-og-sliter-med-a-sovne-igjen-68601539)
- 28.8.17: nrk.no om tv-serier som påvirker søvnen.
- 4.9.17: Aftenposten og Bergens Tidende om søvnproblemer og stryk på eksamen.
- 5.9.17: Adresseavisen om søvnproblemer.
- 22.9.17: kk.no sosial jetlag.
- 26.9.17: TVNorge Praktisk Info med Jon Almaas om A- og B-mennesker.
- 3/2017: Somnus om søvnkunnskap blant helsepersonell.
- 27.9.17: VG pluss om søvn og kosthold.
- 2.10.17: [www.kk.no/helse/bedring-av-sovnplager-kan-redusere-symptomene-pa-psykiske-lidelser-68737663](http://www.kk.no/helse/bedring-av-sovnplager-kan-redusere-symptomene-pa-psykiske-lidelser-68737663)
- 4.10.17: TVNorge Brille om REM søvn atferdsforstyrrelse, ereksjon under søvn.
- 10.10.17: <http://www.tv2.no/nyheter/9402787/> om lys i mørketiden.
- 10.10.17: Hegnar Online og ABC nyheter om råd for å komme seg ut av senga.
- 11.10.17: VG pluss om døgnrytmeproblemer og klokkegener.
- 3-2017: Nysgjerrigper om trøtte ungdommer.
- 14.10.17: nrk.no om sovemedisinbruk.
- 14.10.17: helseinfo om lite lys og trøtthet.
- 17.10.17: Vest-Telemark blad om søvn blant ungdommer.
- 24.10.17: VG om den biologiske klokken.
- 30.10.17: TV2 Nyhetskanalen om overgangen til vintertid.
- 6.11.17: NRK Troms radio om mørketiden og søvn.
- 17.11.17: P4 radio om sovemiddelbruk.
- 19.11.17: kk.no om søvn blant eldre.
- 23.11.17: Forskning.no om ADHD og søvn. <https://forskning.no/2017/11/sterk-kobling-mellom-adhd-og-sovnproblemer/produsert-og-finansiert-av/universitetet-i-bergen>
- 23.11.17: Bygg Fakta Bolig, Telemarksavisa og Vestby Avis om farger på soverommet.
- 25.11.17: VG helg om søvn og sovemidler.
- 26.11.17: P2 NRK Ytring radio om søvn og sovemidler.
- 11.12.17: Lommelegen.no om tegn på for lite søvn.
- 16.12.17: kk.no om mørketiden.
- 30.12.17: kk.no om søvn blant kvinner.
- 4/2017: Somnus om parasomnier.
- 10/2017: Sykepleien om lysbehandling ved nattarbeid.



**Annen aktivitet:**

Leder av Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)), lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

Leder av Senter for søvnmedisin, lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

Startet, og jobber ved Bergen søvnsenter (fra 1996). Behandler pasienter med alle typer av søvnproblemer.

Leder av ALFO, forskningsgruppe for allmenntmedisin, Uib.

Forfatter av bøkene «Bedre Søvn», «Søvnpsykiatri» og «Ungdomssøvn».

Forfatter av søvnkapitlene i Norsk Elektronisk Legehåndbok.

Forfatter av søvnkapittelet i Norsk legemiddelhandbok.

Forfatter av søvnkapitlene i lærebøkene i «Allmenntmedisin», «Psykiatri» og «Nevrologi».

Medlem av Editorial board i SLEEP (Journal of sleep and sleep disorders research).

Somnologist – Expert in Sleep Medicine (bestått Europeisk eksamen).

## **Årsrapport 2017 Eldbjørg Fiske**

### **Veiledning/informasjonsvirksomhet:**

#### **Seminar:**

31.mars 2017

«SØVN - Frå Sprague Dawley til Parkinsons sjukdom. Men - korleis bør vi egentleg måle søvnighet hos pasientane?»

Målgruppe: helsepersonell og forskere.

Nasjonal kompetansetjeneste for bevegelsesforstyrrelser, fredagsmøte. 45 min.

Region: egen.

#### **Konferanse:**

17.mars 2017

«Diagnostisering av hypersomni hos Parkinsonpasientar»

Nasjonal søvnforskningskonferanse, Solstrand Hotel og Bad. 30 min.

Målgruppe: helsepersonell og forskere

Region: alle

#### **Andre vitenskapelige publikasjoner 2017, ikke registrert i PubMed:**

Fiske E. Redaktørens hjørne. SØVN 2017; 9 (1): 3

Fiske E. Redaktørens hjørne. SØVN 2017; 9 (2): 3

Fiske E., Waage S., Aasnæs TW., Bjorvatn B. Lys til vintertrøtte i Helse Bergen SØVN 2017; 9 (2): 8-12.

Fiske E. Intervju med Tone Elise Gjøtterud Henriksen. SØVN 2017; 9 (2): 16-18.

Fiske E. Nordisk søvnkonferanse i historiske Tallinn. SØVN 2017; 9 (2): 30-34.

#### **Kongresser:**

17. mars 2017. Nasjonal søvnforskningskonferanse. Solstrand Hotell og Bad.

24.-26. mai 2017: 17th Nordic Sleep Conference. Tallin, Estland.

#### **Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Michaela Gjerstad

Å stille diagnosen hypersomni hos pasienter med Parkinsons sykdom

Ansvarlig institusjon: Helse Stavanger HF

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei

Oppstartsår: 2010

Forventet prosjektslutt: 2018

#### **Annen aktivitet:**

Redaktør for tidsskriftet SØVN

## **Årsrapport 2017: Michaela D. Gjerstad**

### **Forskning 2017**

#### Vitenskapelige artikler:

Tholfsen LK, Larsen JP, Schulz J, Tysnes OB, Gjerstad MD  
Changes in insomnia subtypes in early Parkinson disease..  
Neurology. 2017 Jan 24;88(4):352-358. PMID: 27986876

Chwyszczuk L, Breitve MH, Brønnick K, Gjerstad MD, Hynninen M, Aarsland D, Rongve A.  
REM Sleep Behavior Disorder Is Not Associated with a More Rapid Cognitive Decline in Mild Dementia.  
Front Neurol. 2017 Aug 7;8:375. PMID: 28824532

Riemann D, Baglioni C, Bassetti C, Bjorvatn B, Dolenc Groselj L, Ellis JG, Espie CA, Garcia-Borreguero D, Gjerstad M, Gonçalves M, Hertenstein E, Jansson-Fröjmark M, Jennum PJ, Leger D, Nissen C, Parrino L, Paunio T, Pevernagie D, Verbraecken J, Weeß HG, Wichniak A, Zavalko I, Arnardottir ES, Deleanu OC, Strazisar B, Zoetmulder M, Spiegelhalder K  
European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia.  
J Sleep Res. 2017 Dec;26(6):675-700. PMID: 28875581

### **Pågående veiledning:**

Prosjektleder og hovedveileder for konstituert overlege Lena Tholfsen med prosjektet om utvikling av søvnforstyrrelser hos pasienter med Parkinson sykdom de første fem år etter gitt diagnose. Prosjektet utføres av Nasjonal kompetansetjeneste for bevegelsesforstyrrelser og neurologisk avdeling, Stavanger Universitetssykehus.

Prosjektleder og hovedveileder for Lege i Spesialisering, Tora Nikoline Aspevik med prosjektet «Søvnapné hos kvinner». Data fra »Register for søvnforstyrrelser» brukes til prosjektet som undersøker mulige forskjeller mellom menn og kvinner med søvnapné. Prosjektet utføres av Nevrologisk avdeling, Stavanger Universitetssykehus, Øre-, Nese-, Hals-avdeling og Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer.

Biveileder for overlege Luiza Chwyszczuk på prosjekt om søvnforstyrrelser ved demens med lewy legemer. Prosjektet utføres av SESAM, Stavanger universitetssjukehus og Haugesund sjukehus.

### **Kongresser og møter:**

12. Januar:                    Årsmøte Nasjonal Kompetansetjeneste for Søvnforstyrrelser (SOVno), Bergen.

16.- 17. Mars 2017:    Nasjonalt Søvn møte, Solstrand Hotell, Os.

31. Mars 2017: Dagsmøte: Task force meeting: Finalizing the European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. Frankfurt, Germany.
4. -7. Mai 2017: Annual meeting of the Assembly of National Sleep Societies, Reykjavik, Island.
- 26.-27. Mai 2017: Nordic Sleep Congress, Tallinn, Estland.
- 10.-12. Nov. 2017: 10<sup>th</sup> National Romanian Sleep and breathing meeting. Sinaia, Romania.
6. – 8. Des. 2017: Informasjonsreise ParkinsonNet, Flerregional ParkinsonNet-møte, Rotterdam, Nederland

### **Andre forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Michaela D. Gjerstad

Tittel: Sleep medicine as sub-/speciality in Europe.

Ansvarlig institusjon: Assembly of National Sleep Societies (ANSS). Som medlem av den European Society of Sleep Research (ESRS).

Internasjonal /31 Europeiske land delaktig.

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder for validering av Stavanger hypersomni-skjema for pasienter med Parkinson sykdom. Prosjektet utføres av Nasjonal kompetansetjeneste for bevegelsesforstyrrelser og neurologisk avdeling, Stavanger universitetssjukehus. Veileder for spesialkonsulent, PhD, Eldbjørg Fiske

### **Andre prosjekter:**

Rådgivende funksjon for for Informasjonsbrosjyre for barn med foreldre med Parkinson sykdom.

Samarbeid med Norges Parkinsonsforbund om e-læringskurs for sykepleier: «Parkinsons sykdom og den behandling»

Leder for “European hypersomnia task force”, i regi av Assembly of National Sleep Societies. Oppstartsår: 2017

Member of the taskforce: European Guideline for the Diagnosis and Treatment of insomnia.

### **Undervisning og veiledning i 2017**

Foredrag /Kurs (nasjonale):

26.-27. Januar 2017: 8 timer, Mestringskurs for pasienter med narkolepsi / idiopatisk hypersoni. Sted: Stavanger, Målgruppe: pasient og pårørende, Region: Flere (Helse Vest).

09. Februar 2017: 45 min Emnekurs i ungdomsmedisin, «Søvn og døgnrytme», Sted: Stavanger, Målgruppe: Helsepersonell, Region: Egen.
22. Februar 2017: 90 min, «Den gode søvn», Jæren Frisklivssentralen; Sted Ålgård  
Målgruppe: Allmenheten, Region: Egen
19. April 2017: 15 min, lanseringsmøte, ParkinsonNet, Helsedirektoratet, Oslo,  
Målgruppe: Allmenheten. Region: Alle
09. Mai 2017: 45 min, «Tremor», Emnekurs, «Bevegelsesforstyrrelser», Sted: Stavanger, Målgruppe: Leger, Region: Alle
09. Mai 2017: 45 min, «Behandling av Parkinson sykdom», Emnekurs,  
«Bevegelsesforstyrrelser», Sted: Stavanger, Målgruppe: Leger, Region: Alle
09. Mai 2017: 30 min, «Tourette syndrom og andre tic syndromer», Emnekurs,  
«Bevegelsesforstyrrelser», Sted: Stavanger, Målgruppe: Leger, Region: Alle
18. Mai 2017: 45 min forsknings møte, SOVno, Bergen, Målgruppe: Helsepersonell og forsker, Region: Egen.
30. Mai 2017: 30 min., «Nytt fra Nasjonal Kompetansetjeneste for Bevegelsesforstyrrelser, Norsk Parkinsonregister og Biobank og ParkinsonNet « ved fagseminar Interessegruppen for parkinsonsykepleiere, Norge, Oslo, Gardemoen, Målgruppe: Sykepleiere, Region: Alle.
15. Juni 2017: 4 timer, Organisering og møteledelse av «Parkinson Nettverksmøte», Gardemoen, Målgruppe: Helsepersonell. Region: Alle.
12. September 2017: 30 min, «Implementering av ParkinsonNet i Norge», ved «Shaken not stirred», Gand Hotel, Oslo, Målgruppe: Helsepersonell, Region: Alle.
15. Oktober 2017: 30 min. Om Parkinsonregister, Landsmøte for Norges Parkinsonforbund, Soria Moria Hotel, Oslo, Målgruppe: Brukere, Region: Alle.
17. Oktober 2017: 60 min, «Om ParkinsonNet og Parkinsonregister», Shipperworse, Stavanger, Målgruppe: Bruker, Region: Egen
18. Oktober 2017: 120 min, Narkolepsi og Idiopatisk hypersomni, Haukeland Universitetssykehus, Bergen, Målgruppe: Bruker, Region: Egen.
24. Oktober 2017: 60 min, Medikamentell og avansert behandling ved Parkinsons sykdom, Basiskurs: ParkinsonNet Rogaland. Målgruppe: Helsepersonell, Region: Egen.

25. Oktober 2017: 6 timer, Kursleder for Parkinson for sykepleier, i samarbeid med Basiskurs: ParkinsonNet Rogaland. Målgruppe: Helsepersonell, Region: Egen.
31. Oktober 2017: 45 min, «Søvnrelaterte bevegelsesforstyrrelser hos barn», Pediatri søvnkurs, Oslo. Målgruppe: Helsepersonell, Region: Alle
22. November 2017: 30 min, «Den gode søvn», «Små Steg-Stor endring» organisert av Frisklivssentralen, Klepp, Time, Sola, Hå, SUS, NAV Målgruppe: Allmenheten, Region: EGEN:

Foredrag/ Kurs/ internasjonal:

26. Mai 2017: 30 min, Sleep changes in early Parkinson disease: an overview, 17<sup>th</sup>. Nordic Sleep Conference, Tallinn, Estland.
- 10.-12. Nov. 2017: 45 min, RLS, 10<sup>th</sup> National Romanian Sleep and breathing meeting. Sinaia, Romania.

**Undervisning gitt nasjonal:**

Grunnutdanning for helsepersonell: 0

Parkinsonrelatert: Videre- og etter utdanning for helsepersonell:

5 timer egen region / 0 flere regioner / 7 timer alle regioner

Til brukere: 1 timer egen region.

Til allmenheten: 15 min alle regioner

Parkinson- og søvnrelatert: Videre- og etter utdanning for helsepersonell:

45 min egen region

Søvnrelatert: Videre- og etter utdanning for helsepersonell:

45 min egen region / 0 min flere regioner / 45 min alle regioner

Til brukere: 8 timer, flere regioner / 2 timer egen region.

Til allmenheten: 2 timer

**Annen aktivitet**

Sekretær for Norsk forening for søvnforskning og søvnmedisin (NOSM)

Styremedlem i the Assembly of National Sleep Societies (ANSS)

Styremedlem i Norsk forening for Parkinson sykdom og bevegelsesforstyrrelser. (NorModis)

Internasjonalt:

Chair ved "Sleep in neurodegenerative diseases" 17<sup>th</sup>. Nordic Sleep Conference.

## **Årsrapport 2017 Shashi Gulati**

### **Forskning/Undervisning**

Ingen i 2017

### **Kongresser**

Deltok i Nordic Sleep Conference i Tallinn, Estonia: 24-26 mai 2017

### **Annen aktivitet**

- Medlem i arbeidsgruppen ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)), lokalisert til Senter for søvnmedisin, Haukeland Universitetssjukehus.
- Deltakelse i SOVno, månedlige arbeidsutvalgsmøter ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer.
- Deltok i årsmøte med referansegruppen i SOVno i Bergen 11.01.2017
- Søvnrelatert poliklinisk aktivitet
- Utredning og behandling av nye pasienter med snorking og obstruktivt søvnapnea syndrom ca en dag i uken. Her gjennomgås øre-nese-hals undersøkelse og endoskopisk undersøkelse av øvre luftveiene samt nattlig søvnregistreringer, ganeplastikker og radiobølge-behandling av nes slimhinner.

## **Årsrapport 2017 Fred Holsten**

### **Forskning i 2017**

#### **Vitenskapelige artikler:**

Nema

#### **Andre vitenskapelige publikasjoner 2016, ikke registrert i PubMed:**

Holsten, Fred: Søvn og bipolar lidelse. Psykologisk Tidsskrift, 2017. 21,2, s 16-20.

#### **Abstrakter:**

Nema

#### **Avlagte doktorgrader:**

Ingen

#### **Pågående veiledning på doktor-, master-, bachelorgrad og særoppgaver:**

Nema

#### **Kongresser:**

Nema

#### **Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Fred Holsten og Siri Nome.

Tittel: Videre oppfølging av langtidsforløp og mortalitet ved psykiske lidelser. Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2019.

#### **Forskningsnettverk:**

Nema

### **Undervisning og veiledning i 2016**

#### **Kurs:**

Mars 2016: 3 timer forelesning søvn og psyke UiB. Målgruppe: Medisinerstudenter.  
1 time forelesning for medisin og odontologistudenter i Riga arrangert av ANSA.  
4 timer kurs søvn og psykiatri. Målgruppe: ansatte i TIPS- nettverket: alle typer helsepersonell, alle regioner.

April 4 timer søvn og psyke, Målgruppe: barnepsykiatere, alle regioner.

September 8 timer søvnkurs Preikestolsetra for leger. Alle regioner.  
1 t søvn og psyke helsepersonell. Alle regioner.

November 8 timer. Søvn og søvnlidelser. Målgruppe leger og andre helsearbeidere. Alle regioner



### ***Intervjuer/oppslag i media***

21. Des: Sovemidler. Dagbladet.

### **Oppsummering**

Grunnutdanning for helsepersonell: 3 timer egen region/ 1 time andre regioner

Videre- og etterutdanning for helsepersonell: 25 timer alle regioner

### **Annen aktivitet**

Medlem av Nasjonalt Kompetansetjeneste for søvnsykdommer ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)),

Jeg driver Bergen søvnsenter sammen med Bjørn Bjorvatn.

Medlem av ANANKES rådgivende panel for OCD.

Godkjent psykoterapiveileder i gruppeanalyse 2005.

Godkjent psykoterapiveileder i kognitiv terapi 2005.

Godkjent søvnspesialist 2009.

Godkjent masterclass utdanning i metakognitiv terapi 2012.

Ansvarlig for kapitlet om stemningslidelser, søvn (m Bjørn Bjorvatn), angst, anxiolytika, og bipolare lidelser i Norsk Legemiddelhandbok

## Årsrapport 2017: Sverre Lehmann

### Forskning i 2017

#### **Vitenskapelige artikler:**

1) Heidi Markussen, Sverre Lehmann, Roy M Nilsen, Gerd K Natvig. Factors associated with change in health-related quality of life among individuals treated with long-term mechanical ventilation, a six-year follow-up study. *Journal of Advanced Nursing* 2017. Accepted for publication 13 Sept.  
PMID: 28983937

2) Anders Storesund, Anders Arne Johansson, Bjørn Bjorvatn, Sverre Lehmann. Oral appliance treatment outcome can be predicted by continuous positive airway pressure in moderate to severe obstructive sleep apnea. *Sleep and Breathing* 2017. Oct 24. doi: 10.1007/s11325-017-1578-2. PMID: 29067558

3) K. Gjerde, S. Lehmann, I. F. Naterstad, M.E.Berge, A. Johansson. Reliability of an adherence monitoring sensor embedded in an oral appliance used for treatment of obstructive sleep apnea. *Journal of Oral Rehabilitation*. Accepted for publication 26th Oct 2017.  
PMID: 29090478

4) Bjørn Bjorvatn, Narvini Rajakulendren, Sverre Lehmann, Ståle Pallesen. Increased severity of obstructive sleep apnea is associated with less anxiety and depression. *Journal of Sleep Research*. Accepted for publication 6<sup>th</sup> of Nov 2017.  
PMID: 29193447

#### **Andre vitenskapelige publikasjoner 2017, ikke registrert i PubMed:**

#### **Abstrakter:**

Prediction of oral appliance treatment outcome in patients with obstructive sleep apnea. Anders Storesund, Anders Arne Johansson, Bjørn Bjorvatn, Sverre Lehmann. Nordic Lung Congress, Visby, Sverige 12 May 2017

Health related quality of life (HRQoL) in patients treated with long-term mechanical ventilation (LTMV). Markussen H., Lehmann S., Nilsen R.M., Natvig G.K. European Respiratory Society (ERS) Milano September 2017

#### **Doktorgrader:**

- 1)
- 2) Pågående veiledning PhD-arbeider innenfor søvn-feltet:
  - a. Hovedveileder:
    - i. Trygve M Jonassen, cand. med. og overlege ved Lungeavdelingen, Haukeland universitetssjukehus.
      1. Første artikkel publisert mars 2016.
      2. Finansiering: Uib stipend 50% i 6 år fra høst 2017.
    - ii. Anders Storesund, cand. med. og overlege ved Lungeavdelingen, Haukeland universitetssjukehus.
      1. Første artikkel publisert oktober 2017

2. *Finansiering: Forskningsstilling Lungeavdelingen 50 % i 2 år, til mars 2019.*

b. Biveileder:

- i. Heidi Øksnes Markussen, lungesykepleier, MSci.
  1. *Første og andre artikkel publisert, startet arbeid med 3. artikkel og sammenskrivning.*
  2. *Disputerer ila. 2018.*
- ii. Kjersti Gjerde, cand.odont., Lungeavdelingen, Haukeland.
  1. *Første og andre artikkel publisert.*
  2. *Finansiering UiB stipend 100 % fra høst 2017.*
- iii. Ulrik L. Opsahl, cand.odont., Lungeavdelingen, Haukeland.
  1. *Arbeider med første artikkel*
  2. *UiB stipend dobbelkompetanse fra høst 2018*

**Kongresser:**

Mai 2017: NORDIC LUNG CONGRESS. Visby, Sverige

Sept. 2017: ERS CONGRESS, Milano, Italia.

**Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Gerd K Natvig (medveileder S Lehmann)

Tittel: A six years closed cohort study of outcomes in patients requiring long-term mechanical ventilation (LTMV).

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2013

Forventet prosjektslutt: 2018

Prosjektleder: Sverre Lehmann

Tittel: Betydningen av lungefunksjon og søvnapné på 10 års risiko for død, hjerneslag, hjerteinfarkt, kreft og hoftebrudd i en generell befolkning

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2010

Forventet prosjektslutt: 2020

Prosjektleder: Anders Johansson (Medveileder Sverre Lehmann mfl)

Tittel: Microchip adherence monitoring of oral appliance treatment in obstructive sleep apnea

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2016

Forventet prosjektslutt: 2020

Prosjektleder: Anders Johansson (Medveileder Sverre Lehmann mfl)

Tittel: Acoustic pharyngometry to improve the treatment effect of oral appliance therapy in obstructive sleep apnea patients.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2017

Forventet prosjektslutt: 2023

Prosjektleder: Sverre Lehmann

Tittel: CPAP og skinnbehandling mot obstruktiv søvnapné. Prediktorer for behandlingseffekt.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF.

Oppstartsår: 2017

Forventet prosjektlutt: 2023

### **Forskningsnettverk**

1) Navn på forskere i nettverket: Nils H Holmedal, Ivar Ellingsen, Anne M Gabrielsen, Odd-Magne Fjeldstad

Tittel: Ventilasjonssvikt ved KOLS

Samarbeidende helseregion/ land: Helse Sør-Øst og Vest / Norge

2) Navn på forskere i nettverket: Eva Lindberg, Ludger Grothe, Christer Jansson, Thomas Ringbaek, Jan Hedner

Tittel: Duosleep

Samarbeidende land: Sverige, Danmark, Norge

3) Navn på forskere i nettverket: Thorarinn Gislason

Tittel: BOLD (Burden of obstructive lung disease) Inngår søvnrelaterte variabler.

Samarbeidende land: Island, Norge mfl.

### **Undervisning og veiledning i 2017**

#### ***Kurs:***

Mai 2017: 2 dagers kurs om Odontologisk søvnmedisin. Målgruppe: Tannleger alle regioner.

August 2017: 2 dagers kurs om Odontologisk søvnmedisin. Målgruppe: Tannleger alle regioner.

November 2017: 5 dagers kurs Intensiv lungemedisin, 1/2 dag søvndiagnostikk/ OSA behandling. Målgruppe: Spesialistkandidater i lungemedisin og indremedisin/ leger, alle regioner.

#### ***Konferanse/Kongress:***

Mai 2017: Nordisk lungekongress, Visby, Gotland. 1 symposiumforedrag om overvekt og implikasjon på ventilasjon, søvn og lungefunksjon. Målgruppe: Helsepersonell, alle regioner samt Norden.

Oktober 2017: Hjertesykdom og søvnapné. Ett foredrag på konferanse DSH (MSD). Målgruppe: Spesialsykepleiere i hjertesykdommer, Helse-Vest/egen region.

#### ***Seminar:***

November 2017: Nordic Masterclass, Oslo (Phillips). 4 dagers møte 3 foredrag (Bergensmodellen, Sentral søvnapné og OSA ved astma og KOLS), samt møteleder 1 dag. Målgruppe: Helsepersonell, alle regioner og Norden.

November 2017: Høstmøtet i Norsk forening for lungemedisin. Møteleder symposium om OSA og obstruktiv lungesykdom (Novartis). Målgruppe: Lungeleger og annet helsepersonell. Alle regioner.

***Intervjuer/oppslag i media:***

Februar 2017: ABC nyheter/ Hegnar.no/ Forskning.no. Dårlig søvn kan føre til astma.  
Juli 2017: VG nett. Snorking.

***Undervisning:***

Grunnutdanning for helsepersonell: 12 timer egen region (UiB) /0 andre regioner

Videre- og etter utdanning for helsepersonell: 4 timer egen region/0 timer flere regioner/ 15 timer alle regioner

**Annen aktivitet**

Medlem i arbeidsgruppen i Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer  
([www.sovno.no](http://www.sovno.no))

Medlem i staben i Nasjonal kompetansetjeneste for langtids mekanisk ventilasjon (NKH).

Styreleder for Nasjonalt register for LTMV (langtids mekanisk ventilasjonsstøtte)

Fagrådsmedlem for dødsårsaksregisteret.

## Årsrapport 2017: Jelena Mrdalj

### Forskning i 2017

#### **Vitenskapelige artikler:**

1. Bjorvatn B, Mrdalj J, Saxvig IW, Aasnæs T, Pallesen S, Waage S. Age and sex differences in bedroom habits and bedroom preferences. *Sleep Medicine* 2017; 32:157-161, PMID: 28366328
2. A.R. Marti, S. Patil, J. Mrdalj, P. Meerlo, S. Skrede, S. Pallesen, T. T. Pedersen, C. R. Bramham and J. Grønli (2017). No Escaping the Rat Race: Simulated Night Shift Work Alters the Time-of-Day Variation in BMAL1 Translational Activity in the Prefrontal Cortex. *Front Neural Circuits* 11(70). PMID: 29085284

#### **Andre vitenskapelige publikasjoner 2017, ikke registrert i PubMed:**

1. Mrdalj J. Sommerskolen i døgnrytmer og søvn. *SØVN*. 2017; 9(2):35-37
2. Mrdalj J. Nasjonal søvnforskningskonferanse. *SØVN*. 2017; 9(2):22-25
3. Mrdalj J. Søvnrelatert bruksisme og søvnapné. *SØVN*. 2017; 9(1):36-37

#### **Abstrakter:**

1. Mrdalj J, Grønli J. Electrophysiological impairments after maternal separations in male and female rats. 17th Nordic Sleep Conference, Tallinn, Estonia, from 24-26 May 2017
2. Grønli J., Zayats T, Stansberg C, Pallesen S, Mrdalj J, Håvik B, Soulé J, Haavik J, Milde AM, Skrede S, Murison R, Krystal J, Steine IM. Implication of NOTCH1 Gene in Susceptibility to Anxiety and Depression. A translational study. 17th Nordic Sleep Conference, Tallinn, Estonia, from 24-26 May 2017
3. Marti A, Patil S, Mrdalj J, Meerlo P, Skrede S, Pallesen S, Bramham C, Grønli J. Simulated night shift work leads to impaired translation initiation and reduces expression of the plasticity marker Arc in prefrontal cortex but not hippocampus – a rat model L56, 17th Nordic Sleep Conference, Tallinn, Estland, 24-26 May 2017
4. Grønli J, Bjerrum L, Pedersen T, Henriksen T, Marti A, Mrdalj J. «Sleep dynamics in rats after exposure to short or long day» L42, 17th Nordic Sleep Conference, Tallinn, Estland, Mai 2017

#### **Pågående veiledning på doktor-, master-, bachelorgrad og særoppgaver:**

Hovedveileder for Julija Stila, masteroppgave: "Tidlig livs betingelser. Betydning for søvn og hukommelse senere i livet». Studieretning 'Behavioral Neuroscience', Det psykologiske fakultet, UiB.

Biveileder for Torhild Pedersen, ph.d. utdanning, prosjekttittel: "An integrative approach to understand non-restorative sleep and cognitive impairment in night workers", hovedveileder: Janne Grønli

Biveileder for Louise Bjerrum, masteroppgave i atferd og nevrovitenskap, tittel: "Short vs. long photoperiods: How will sleep and EEG be affected as a consequence of changing the number of hours with light? - A rat model ". Hun startet høsten 2015; hovedveileder: Janne Grønli.

Veileder for to emneoppgaver/forskningsassistenter, profesjonsstudiet i psykologi

**Kongresser:**

Mars 2017: Nasjonal søvnkonferanse, SOVno, 16.-17. mars 2017, Solstrand, Os.

Mai 2017: 17th Nordic Sleep Conference, Tallinn, Estland.

**Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Janne Grønli.

Tittel: Early Life Stress: A Translational Study of Affective and Behavioral Outcomes and Genetic Modulation.

Ansvarlig institusjon: UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen

Oppstartsår: 2010.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Janne Grønli.

Tittel: Night and shift work disturbances in sleep and circadian processes – an animal model.

Ansvarlig institusjon: UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Silje Skrede.

Tittel: Blocking blue light to treat mania - a translational approach to a promising new treatment

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Ståle Pallesen

Tittel: LISA – longitudinal investigation of sexual abuse

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen

Prosjektperiode: 2008-2019

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: LED-lys og effekter på skiftarbeid, søvn og døgnrytme.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2020.

**Undervisning og veiledning i 2017*****Seminar:***

Mars: 10 min presentasjon ved Nasjonal søvnkonferanse, SOVno, 16.-17. mars 2017, Solstrand, Os. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner

April: 30 min om søvn og søvnhygiene - internundervisning ved Lungeavdelingen, Haukeland Universitetssykehus. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Mai: 20 min foredrag ved 17th Nordic Sleep Conference, Tallinn, Estland.

**Grunnutdanning:**

Januar:	2 t om søvn og døgnrytmer, grunnkurs, psykologi
Februar:	2 t om søvn, døgnrytmer og ernæring, Grunnkurs, ernæringsfysiologi/ psykologi.
Mars:	2 t om søvn og søvnforstyrrelser og mental helse, profesjonsstudier i psykologi 2 t om søvn på tvers av arter, grunnkurs, psykologi 2 t om det å måle søvn, grunnkurs, psykologi 1 t om søvn og døgnrytmer gjennom livet, grunnkurs, psykologi
April:	2 t om hvordan lite søvn påvirker helse, grunnkurs, psykologi
Mai:	2 t om søvn, døgnrytmer og mental helse, grunnkurs, psykologi

**Videreutdanning:**

Mars:	1 t om søvn, videreutdanning for lærere
-------	---

Undervisningstimer:

Grunnutdanning for helsepersonell: 15 timer egen region/0 timer andre regioner

Videreutdanning for annet personell: 1 timer egen region/0 timer andre regioner

**Annen aktivitet**

- Organisasjon av månedlige forskningsmøter ved Nasjonal Kompetansetjeneste for Søvn sykdommer ([www.sovno.no](http://www.sovno.no))



## Årsrapport 2017: Ståle Pallesen

### Forskning i 2017

#### **Vitenskapelige artikler:**

Andreassen CS, Bakker AB, Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N, Shimazu A, Hetland J, Pallesen S. Working conditions and individual differences are weakly associated with workaholism: A 2/3-year prospective study of shift-working nurses. *Frontiers in Psychology* 2017; 8: article 2045. PMID: 29209265

Bjorvatn B, MrDalj J, Saxvig IW, Aasnæs T, Pallesen S, Waage S. Age and sex differences in bedroom habits and bedroom preferences. *Sleep Medicine* 2017; 32: 157-161. PMID: 28366328

Bjorvatn B, Rajakulendren N, Lehmann S, Pallesen S. Increased severity of obstructive sleep apnea is associated with less anxiety and depression. *Journal of Sleep Research* in press. PMID: 29193447

Flo E, Bjorvatn B, Corbett A, Pallesen S, Husebø BS. Joint occurrence of pain and sleep disturbances in people with dementia. A systematic review. *Current Alzheimer Research* 2017; 14: 538-545. PMID: 27335036

Grønli J, Meerlo P, Pedersen TT, Pallesen S, Skrede S, Marti AR, Wisor JP, Murison R, Henriksen TEG, Rempe MJ, Mrdalj J. A rodent model of night-shift work induces short-term and enduring sleep and electroencephalographic disturbances. *Journal of Biological Rhythms* 2017; 32: 48-63. PMID: 28013579

Grønli J, Melinder A, Ousdal OT, Pallesen S, Endestad T, Milde AM. Life threat and sleep disturbance in adolescents. Two year follow-up of survivors from Uttøya attack, Norway. *Journal of Traumatic Stress* 2017; 30: 219-228. PMID: 28585733

Hagatun S, Vedaa Ø, Nordgreen T, Smith ORF, Pallesen S, Havik OE, Bjorvatn B, Thorndike FP, Ritterband LM, Sivertsen B. The short-term efficacy of an unguided internet-based cognitive-behavioral therapy for insomnia: A randomized controlled trial with a six-month nonrandomized follow-up. *Behavioral Sleep Medicine* in press. PMID: 28344561

Harris A, Gundersen H, Andreassen PM, Thun E, Bjorvatn B, Pallesen S. A comparative study of sleep and mood between young elite athletes and age-matched controls. *Journal of Physical Activity & Health* 2017; 14: 465-473. PMID: 28253061

Marti AR, Patil S, Mrdalj J, Meerlo P, Skrede S, Pallesen S, Pedersen TT, Braham CR, Grønli J. No escaping the rat race: Simulated night shift work alters the time-of-day variation in BMAL1 translational activity in the prefrontal cortex. *Frontiers in Neuroscience* 2017; 11: article 70. PMID: 29085284

Pallesen S, Gundersen HS, Kristoffersen M, Bjorvatn B, Thun E, Harris A. The effects of sleep deprivation on soccer skills. *Perceptual and Motor Skills* 2017; 124: 812-829. PMID: 28485189

Roelen CAM, van Hoffen MFA, Waage S, Schaufeli WB, Twisk JWR, Bjorvatn B, Moen BE, Pallesen S. Psychosocial work environment and mental-health related long-term sickness absence among nurses. *International Archives of Occupational and Environmental Health* in press. PMID: 29032390

Sivertsen B, Harvey AG, Pallesen S, Hysing M. Trajectories of sleep problems from childhood to adolescence. A population based longitudinal study from Norway. *Journal of Sleep Research* 2017; 26: 55-63. PMID: 27530929

Steine IM, Winje D, Nordhus IH, Krystal JH, Grønli J, Bjorvatn B, Milde AM, Pallesen S. Cumulative childhood maltreatment and its dose-response relationship with adult symptomatology: Findings in a sample of adult survivors of sexual abuse. *Child Abuse & Neglect* 2017, 65, 99-111. PMID: 28131947

Vedaa Ø, Mørland E, Larsen M, Harris A, Erevik E, Sivertsen B, Bjorvatn B, Pallesen S. Sleep detriments associated with quick returns in rotating shifts: A diary study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 2017; 59: 522-527. PMID: 28437294.

Vedaa Ø, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Erevik E, Svendsen E, Harris A. Short rest between shifts increases the risk of sick leave: a prospective registry study. *Occupational and Environmental Medicine* 2017; 74: 496-501. PMID: 27827302

**Andre vitenskapelige publikasjoner 2017, ikke registrert i PubMed:**

Bjorvatn B, Pallesen, S. Irregular Sleep-Wake Rhythm Disorder. In *Reference Module in Neuroscience and biobehavioral Psychology* 2017. Amsterdam: Elsevier.

Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S. The association between insomnia and bedroom habits and bedroom characteristics. An exploratory cross-sectional study of a representative sample of adults. *Sleep Health* in press.

Buchvold HV, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B. Shift work schedule and night work load: Effects on BMI – four-year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Work Environment and Health* in press.

Krossbakken E, Torsheim T, Mentzoni RA, King DL, Bjorvatn B, Pallesen, S. The effectiveness of a parental guide for prevention of problematic video gaming in children: A public health randomized controlled intervention study. *Journal of Behavioral Addictions* in press.

Nødtvedt Ø, Hansen AL, Bjorvatn B, Pallesen S. The effects of kiwi fruit consumption in students with chronic insomnia symptoms: A randomized controlled trial. *Sleep and Biological Rhythms* 2017; 15: 159-166.

Pallesen S. Påvirker månen søvnen? *SØVN* 2017;9(1): 34-35.

Thun E, Pallesen S, Waage S, Reknes I, Moen BE, Bjorvatn B. Skiftarbeid, søvn og helse blant sykepleiere. *Sykepleien* 2017; 105(7): 40-43.

Wilson T, Pallesen S, Bjorvatn B. Kartlegging av søvnkunnskaper hos leger, psykologer og annet helsepersonell ved hjelp av Dartmouth Sleep Knowledge Survey. SØVN 2017; 9(1): 8-13.

**Avlagte doktorgrader:**

Kandidat: Mona Berthelsen

Avhandlingens tittel: Effects of shift work and psychological and social work factors on mental distress.

Publiseringsmåned: Februar 2017

ISBN: 978-82-308-3117-5

Fagbakgrunn: Psykologi

Navn på hovedveileder Stein Knardahl

Kandidat: Tone Blågestad

Avhandlingens tittel: Less pain – better sleep and mood?

Publiseringsmåned: Oktober 2017

ISBN: 978-82-308-3925-6

Fagbakgrunn: Psykologi

Navn på hovedveileder Inger Hilde Nordhus

Kandidat: Susanne Hagatun

Avhandlingens tittel: Internet-based cognitive-behavioural therapy for insomnia

Publiseringsmåned: August 2017

ISBN: 978-82-308-3975-1

Fagbakgrunn: Psykologi

Navn på hovedveileder Børge Sivertsen

Kandidat: Iris Mulders Steine

Avhandlingens tittel: Predictors of symptoms outcomes among adult survivors of sexual abuse: The role of abuse characteristics, cumulative childhood maltreatment, genetic variants, and perceived social support

Publiseringsmåned: Desember 2017

ISBN: 978-82-308-3861-7

Fagbakgrunn: Psykologi

Navn på hovedveileder Dagfinn Winje

Kandidat: Øystein Vedaa

Avhandlingens tittel: Shift work: The importance of sufficient time for rest between shifts

Publiseringsmåned: November 2017

ISBN: 978-82-308-3899-0

Fagbakgrunn: Psykologi

Navn på hovedveileder Ståle Pallesen og Anette Harris

**Pågående veiledning på doktor-, master-, bachelorgrad og særoppgaver:**

Hovedveileder for Randi Liset på et PhD-prosjekt om effekten av blålysblokkerende briller hos gravide med søvnplager. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet. Hun startet i 2016.

Hovedveileder for Erlend Sunde på et PhD-prosjekt om effekten av lysintervensjoner ved skiftarbeidssimulering. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet. Han startet i 2016.

Hovedveileder for Solfrid Raknes på et PhD-prosjekt om tidlig intervensjon hos engstelige barn. Finansiert av midler fra NFR. Hun startet i 2014.

Hovedveileder for Øystein Vedaa på et PhD-prosjekt om skiftarbeid, sykefravær og medikamentbruk. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet. Han startet i 2014.

Hovedveileder for Eilin Erevik på et PhD-prosjekt om internett som åpen russcene. Finansiert av midler fra Bergen Kommune. Hun startet i 2015.

Hovedveileder for Jonny Engebø på et PhD-prosjekt om spillansvarlighetstiltak. Finansiert av midler fra Lotteritilsynet. Han startet i 2017.

Medveileder for Iris Mulders Steine på et PhD-prosjekt knyttet til tidlig livsstress. Finansiert av Dobbelkompetanseprosjektet. Hun startet i 2010

Medveileder for Tone Blågestad på et PhD-prosjekt om hofteproteseoperasjon og medikamentbruk. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet. Hun startet i 2012.

Medveileder for Tony Leino på et PhD-prosjekt om strukturelle aspekter ved pengespill og deres innvirkning på atferd. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet. Han startet i 2011.

Medveileder for Mona Berthelsen på et PhD-prosjekt om effekter av skiftarbeid på mental helse. Finansiert av Norges forskningsråd. Hun startet i 2012

Medveileder for Valera Markova på et PhD-prosjekt om symptomer på psykiske lidelser i ulike kulturer. Finansiert av midler fra Helse Vest. Hun startet i 2014

Medveileder for Susanne Hagatun på et PhD-prosjekt om effekter av internettbasert behandling for insomni. Finansiert av Helse & Rehabilitering. Hun startet i 2014.

Medveileder for Elfrid Krossbakken på et PhD-prosjekt om dataspillproblematikk. Finansiert av Norges Forskningsråd. Hun startet i 2015.

Medveileder for Silvia Eiken Alpers på et PhD-prosjekt om effekter av fysisk trening hos LAR-pasienter. Finansiert av Avdeling for Rusmedisin, Helse Bergen. Hun startet i 2015.

Medveileder for Turi Reiten Finserås på et PhD-prosjekt om dataspillavhengighet. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet. Hun startet i 2016.

Medveileder for Silje Haukenes Stavestrand på et PhD-prosjekt om behandling av generalisert angstlidelse. Finansiert av midler fra Dobbelkompetanseprosjektet. Hun startet i 2016.

Medveileder for Kristine Sirevåg på et PhD-prosjekt om behandling av generalisert angstlidelse. Finansiert av midler fra Helse Vest. Hun startet i 2017.

Medveileder for Gunnhild Johansen Hjetland på et PhD-prosjekt om lysterapi ved demens. Finansiert av midler fra Bergen kommune. Hun startet i 2016.

Medveileder for Eirin Kohlberg på et PhD-prosjekt om lysterapi ved demens. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet. Hun startet i 2017

Medveileder for Andrea Marti Rørvik på et PhD-prosjekt om en rottemodell for skiftarbeid. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet. Hun startet i 2016.

Medveileder for Torild Pedersen et PhD-prosjekt om et translasjonsprosjekt vedr konsekvenser av skiftarbeid. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet. Hun startet i 2017.

Medveileder for Morten Nordmo på et PhD-prosjekt om søvn og ledelse i Forsvaret. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet. Han startet i 2017.

Medveileder for Hogne Buchvold på et PhD-prosjekt skiftarbeid og helsevaner og kroppsvekt. Finansiert av midler fra Det medisinske fakultet. Han startet i 2015.

Medveileder for Bror Morten Halse Ranum på et PhD-prosjekt vedr søvn hos barn basert på Tidlig Trygg i Trondheim. Finansiert av midler fra NTNU. Han startet i 2017.

Medveileder for Jonas Borchgervik Madsen på et PhD-prosjekt vedr søvn hos barn basert på Tidlig Trygg i Trondheim. Finansiert av midler fra NTNU. Han startet i 2017.

Hovedveileder for Elisabeth M. Eide, Fride E. Glomlien og Benedicte Nordtvedt på en bacheloroppgave i psykologi om hallusinasjoner ved søvndeprivasjon. Oppgaven levert ved Det psykologiske fakultet våren 2017.

Hovedveileder for Mathilde S. Endrerud, marte G. Midtgaard og Kjersti Ørjasæter på en bacheloroppgave i psykologi om konsekvenser av nattarbeid. Oppgaven levert ved Det psykologiske fakultet våren 2017.

Hovedveileder for Tine Almenning Eide og Sarah Helene Aarestad på en masteroppgave i psykologi om abstinenser ved mobiltelefonavhengighet. Oppgaven levert ved Det psykologiske fakultet våren 2017.

### **Kongresser:**

Mai 2017: Nordic Sleep Conference, Tallin, Estland.

Mai 2017: 12. konferanse arrangert av stiftelsen Nordiska Sällskapet för Upplysning om Spelberoende, Odense, Danmark

Sept 2017: Seminar i regi Norsk forening for spillproblematikk, Hamar.

Okt 2017: Winc/WOW, Oslo, Norge

**Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Eilin Erevik.

Tittel: Søvn hos universitets- og høgskolestudenter.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Søvndeprivasjon og hallusinasjoner.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Utvikling av måleinstrument for skiftarbeidskonsekvenser.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Randi Liset.

Tittel: Effekt av blålysblokkering hos gravide med søvnvansker.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Elisabeth Flo.

Tittel: Effekt av lysbehandling ved demens.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Søvnvansker hos barn – en del av the Health Behaviour in School-aged Children –  
A WHO Cross-National Survey.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2004.

Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Mari Hysing.

Tittel: Søvn hos barn – en del av Barn i Bergen-undersøkelsen.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2012.

Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.  
Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst, Helse Midt.  
Oppstartsår: 2007.  
Forventet prosjektslutt: 2020

Prosjektleder: Janne Grønli.  
Tittel: A rat model for shift work.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2013.  
Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.  
Tittel: Effekten av ulike skiftordninger på minefartøy.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2013.  
Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.  
Tittel: Utvikling av nytt måleinstrument for psykosomatiske plager.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2013.  
Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.  
Tittel: Effekten av ernæring på søvn.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.  
Tittel: Søvn og idrettsprestasjoner.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Frode Moen.  
Tittel: Radarbaserte søvnmålinger .  
Ansvarlig institusjon: Olympiatoppen Midt-Norge.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Midt-Norge.  
Oppstartsår: 2015.  
Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Inger Hilde Nordhus.  
Tittel: Søvn og smerte.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst.  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.  
Tittel: LED-lys og effekter på skiftarbeid, søvn og døgnrytme.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2015.  
Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Siri Waage.  
Tittel: Skiftarbeidsordninger i luftambulansen.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.  
Tittel: Effekter av seksuell aktivitet på søvn.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2015.  
Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Olav Kjellevold Olsen.  
Tittel: Effekter av søvndeprivasjon på operativ fungering.  
Ansvarlig institusjon: Sjøkrigsskolen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Oddgeir Friborg.  
Tittel: Effekter av årstid på kognitiv fungering.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Tromsø.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Nord.  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Børge Sivertsen.  
Tittel: Utprøving av internettbasert behandling av insomni.  
Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt.  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2019.



Prosjektleder: Ingvild West Saxvig.  
Tittel: Søvnproblemer hos ungdom.  
Ansvarlig institusjon: Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2015.  
Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Silje Steinsbekk.  
Tittel: Tidlig Trygg i Trondheim.  
Ansvarlig institusjon: NTNU.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt.  
Oppstartsår: 2017.  
Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.  
Tittel: Sosialpsykologiske perspektiver på søvn.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2017.  
Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Janne Grønli.  
Tittel: Validering av radar for måling av søvn.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt.  
Oppstartsår: 2017.  
Forventet prosjektslutt: 2019.

### **Undervisning og veiledning i 2017**

Grunnutdanning av helsepersonell og andre faggrupper : 15 timer egen region/0 timer flere regioner

Videre- og etterutdanning for helsepersonell og andre faggrupper: 6,5 timer egen region/8 timer flere regioner/3 timer alle regioner

Utdanning av allmennheten personell: 0 timer egen region/0 timer andre regioner/2 timer alle regioner

#### ***Kurs:***

- Jan 2017: 3t om søvn på kurs på profesjonsstudiet i psykologi. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- Mars 2017: 4t om søvn for årsstudiestuderter i psykologi. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region
- April 2017: 3t om søvn for årsstudiestuderter i psykologi. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region
- Mai 2017: 1t om søvn for idrettsledere og utøvere i fm OL 2018. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper og allmennheten, alle regioner
- Mai 2017: 1t om søvn på kurs i maritim medisin, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Mai 2017: 2t om søvn for årsstudiestuderter i psykologi. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region

- Juni 2017: 8t om søvn for psykologer i Vestfold. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, andre regioner
- Aug 2017: 5t om søvn på nasjonale forskerskole i neuroscience. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner
- Aug 2017: 3t om søvn på kurs på profesjonsstudiet i psykologi. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- Sept 2017: 1,5 t om søvn for ansatte ved Betanien, DPS. Målgruppe: helsepersonell, egen region
- Okt 2017: 1t om søvn for søvnforeningen. Målgruppe: allmennheten, alle regioner.
- Nov 2017: 1t om søvn på kurs i maritim medisin, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

***Konferanse:***

- Sept 2017 1t foredrag om pengespillproblem i befolkningen. Hamar. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Okt 2017: 1t foredrag om subjektiv mål i skiftarbeidsforskning, Oslo, Norge. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, flere regioner.

***Seminar:***

- Aug 2017: 2t om smertemål ved nasjonal forskerskole i Neuroscience. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

**Mediaoppslag (17 i alt):**

- 10.02.17 VG om søvnmangel og sovepiller
- 07.03.17 BT om søvn og trening
- 16.03.17 NRK Finnmark om hallusinasjoner ved søvnmangel
- 13.06.17 Dagbladet om bedre søvn
- 17.07.17 VG om søvnmangel hos barn og unge
- 23.07.17 VG om alkohol og søvn
- 29.07.17 Klikk.no om søvnlengde og tretthet
- 27.08.17 Klikk.no om gruppeterapi
- 30.08.17 VG om snorking og parforhold
- 15.09.17 SATS ELIXIA om søvn og trening
- 18.09.17 Klikk.no om fobier
- 19.10.17 VG Partnerstudio om B-mennesker
- 25.10.17 KK om sexsomni
- 29.10.17 VG om søvn om høst og vinter
- 13.12.17 KK om døgnrytme og mørketid
- 19.12.17 Sykepleien om søvn hos sykepleiere
- 21.12.17 Dagbladet om søvnsykdommer

**Annen aktivitet**

Medlem i arbeidsgruppen ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)), lokalisert til lungdeavdelingen, Haukeland Universitetssykehus

Editorial Board Member European Psychologist

Editorial Board Member Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology

Editorial Board Member Psychology of Addictive Behaviors

Editorial Board Member Sleep Health

Programansvarlig for årsstudiet og bachelorgraden i generell psykologi, Det psykologiske fakultet, Universitetet i Bergen.

Varamedlem fakultetsstyret, Det psykologiske fakultet, Universitetet i Bergen

Hovedvernombud, Det psykologiske fakultet, Universitetet i Bergen

## **Årsrapport 2017: Ingvild Saxvig**

### **Forskning i 2017**

#### **Vitenskapelige artikler:**

Bjorvatn B, Mrdalj J, Saxvig IW, Aasnæs T, Pallesen S, Waage S. Age and sex differences in bedroom habits and bedroom preferences. *Sleep Med.* 2018; 157-161. PMID: 28366328.

#### **Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig

Tittel: Lavterskelintervensjoner for å bedre ungdommers søvn, helse, skoleprestasjoner og skoleoppmøte

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Prosjektperiode: 2013-2020

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig

Tittel: Obstruktivt søvnapnesyndrom blant pasienter henvist til en søvnklinikk på mistanke om søvnrelaterte respirasjonsforstyrrelser. En registerbasert studie.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Prosjektperiode: 2014-2024

Prosjektleder: Ruth Velsvik

Tittel: Kan klasseromsundervisning om søvn øke kunnskap, endre holdninger og fremme bedre søvn og søvnatferd hos ungdommer?

Ansvarlig institusjon: Høgskolen i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Prosjektperiode: 2014-2017

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvnapne og komorbide somatiske og psykiske lidelser.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst, helse midt

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Effekt av en selvhjelpsbok ved komorbid søvnapne og insomni.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn  
Tittel: Soveromsvaner i den norske befolkning.  
Ansvarlig institusjon: Helse Vest.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt.  
Oppstartsår: 2016.  
Forventet prosjektslutt: 2020.

### **Undervisning og veiledning i 2017**

#### ***Kurs:***

April 2017: Kursleder i «polysomnografi (PSG) – skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser». To-dagerskurs (15 timer etter- og videreutdanning). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Aug 2017: Kursleder i «polysomnografi (PSG) – skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser for viderekommende». To-dagerskurs (15 timer etter- og videreutdanning).  
Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

#### ***Seminar:***

Feb 2016: Innlegg om Ungdomssøvn ved zzz-konferansen (Wonderland, Norges fotballforbund, Eat Move Sleep og SOVno), Ullevaal stadion. (30 min).  
Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

#### ***Intervjuer/oppslag i media (3 i alt):***

17.11.17: Norges Fotballforbund nettside om ungdomssøvn og zzz  
01.07.17: Forskning.no om sengevaner  
29.11.17: Stavanger Aftenblad om senere skolestart

#### **Oppsummering undervisning:**

Videre- og etter utdanning for helsepersonell: 30,5 timer alle regioner

## Årsrapport 2017: Børge Sivertsen

### Forskning i 2017

#### **Vitenskapelige artikler:**

1. Lallukka T, Sivertsen B, Kronholm E, Bin YS, Øverland S, Glozier N. Association of sleep duration and sleep quality with the physical, social, and emotional functioning among Australian adults. *Sleep Health*, in press.
2. Hagatun S, Vedaa Ø, Nordgreen T, Smith R, Pallesen S, Havik OE, Bjorvatn B, Thorndike FP, Ritterband LM, Sivertsen B. The Short-Term Efficacy of an Unguided Internet-Based Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia: A Randomized Controlled Trial With a Six-Month Nonrandomized Follow-Up. *Behavioral Sleep Medicine* 2017, Mar 27 [Epub ahead of print]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28345961>
3. Ystrøm H, Nilsen W, Sivertsen B, Hysing M, Ystrøm E. Sleep problems in preschoolers and maternal depressive symptoms: An evaluation of mother- and child-driven effects. *Developmental Psychology* 2017, 53: 2261-72. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28933879>
4. Lallukka T, Sivertsen B. Time to prioritize treatment of insomnia. Sleep improvement by internet-based cognitive behavioural therapy might help prevent mental health disorders. *The Lancet Psychiatry* 2017, 4: 734-735. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28888926>
5. Hayley AC, Sivertsen B, Hysing M, Vedaa Ø, Øverland S. Sleep Difficulties and Academic Performance in Norwegian College Students. *British Journal of Educational Psychology* 2017; 87:722-737. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28861896>
6. Ystrøm E, Hysing M, Ystrøm H, Torgersen L, Reichborn-Kjennerud T, Sivertsen B. Maternal symptoms of anxiety and depression and child nocturnal awakenings at 6 and 18 months. *Journal of Pediatric Psychology* 2017, 42: 1156-1164. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28369506>
7. Lallukka T, Halonen JI, Sivertsen B, Pentti J, Stenholm S, Virtanen M, Salo P, Oksanen T, Elovainio M, Vahtera J, Kivimäki M. Changes in organisational injustice and subsequent changes in insomnia symptoms: using observational data as non-randomized pseudo-trials. *Int J Epidemiol* 2017 46(4):1277-1284. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28065888>
8. Sivertsen B, Bøe T, Skogen JC, Petrie KJ, Hysing H. Moving into poverty during childhood is associated with later sleep problems. *Sleep Medicine* 2017; 37: 4-59. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28899540>
9. Vedaa Ø, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, et al. Short rest between shifts increases the risk of sick leave: a prospective registry study. *Occupational and Environmental Medicine*. *Occupational and Environmental Medicine* 2017; 74:496-501. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27827302>
10. Vedaa O, Mørland E, Larsen M, Harris A, Erevik E, Sivertsen B, Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S. Sleep detriments associated with quick returns in rotating shift work: a diary study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 2017; 59: 522-7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28437294>
11. Glozier N, Moullaali TJ, Sivertsen B, Kim D, Mead G, Jan S, Li Q, Hackett ML. The Course and Impact of Post-Stroke Insomnia in Stroke Survivors aged 18 to 65 years: results from the Psychosocial Outcomes in Stroke (POISE) study. *Cerebrovascular Diseases EXTRA* 2017; 7: 9-20. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28161702>
12. Hayley AC, Downey LA, Stough C, Sivertsen B, Knapstad M, Øverland S. Social and emotional loneliness and sleep disturbances in a sample of Norwegian university students. *Journal of American College Health* 2017; 58: 91-9. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27983749>

13. Hysing M, Petrie KJ, Bøe T, Lallukka T, Sivertsen B. The social gradient of sleep in adolescence. Results from the youth@hordaland survey. *European Journal of Public Health* 2017; 27: 65-71. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28177471>
14. Sivertsen B, Skogen JC, Petrie KJ, Hysing M, Eberhard-Gran, M. Insomnia before and after childbirth: the risk of developing postpartum somatic symptoms. A longitudinal population-based study. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology* 2017; 210: 348–354. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28126668>
15. Sivertsen B, Harvey AG, Pallesen S, Hysing M. Trajectories of Sleep Problems From Childhood to Adolescence. A Population Based Longitudinal Study from Norway. *J Sleep Res* 2017; 26: 55-63. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27530929>

#### **Avlagte doktorgrader:**

Kandidat: Kristin Gärtner Askeland

Avhandlingens tittel: Mental health problems in internationally adopted adolescents

Publiseringsmåned: Januar 2017

ISBN: 978-82-308-3150-2

Fagbakgrunn: Medisin

Navn på hovedveileder Børge Sivertsen

Kandidat: Susanne Hagatun

Avhandlingens tittel: Internet-based cognitive-behavioural therapy for insomnia. A randomized controlled trial in Norway.

Publiseringsmåned: August 2017

ISBN: 978-82-308-3975-1

Fagbakgrunn: Psykologi

Navn på hovedveileder Børge Sivertsen

#### **Pågående veiledning på doktor-, master-, bachelorgrad og særoppgaver:**

Medveileder for Daniela Bragantini på doktorgradsprosjekt om søvn og genetikk. Finansiert av midler fra NTNU og Helse Midt. Hun startet i 2015.

Medveileder for Kari-Elise Frøystad Veddegjarde på doktorgradsprosjekt om helseangst. Finansiert av midler fra UIB. Hun startet i 2014.

#### **Kongresser:**

April 2017: Innovation in Health Psychology Conference. Wanaka, New Zealand.

#### **Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Børge Sivertsen

Tittel: Populasjonsbasert behandling av insomni via internett

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt, Helse Vest.

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Børge Sivertsen  
Tittel: Internett-basert behandling av insomni  
Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt, Helse Vest.  
Oppstartsår: 2012.  
Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Børge Sivertsen  
Tittel: SHoT 2018 (Studentenes Helse- og trivselsundersøkelse 2018 )  
Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Innlandet, Helse Vest.  
Oppstartsår: 2017.  
Forventet prosjektslutt: 2026.

Prosjektleder: Børge Sivertsen  
Tittel: Sovemedisiner, kreft og dødelighet  
Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Innlandet, Helse Vest, Helse Sør-Øst  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Håvard Kallestad  
Tittel: Can online treatment of insomnia while patients are on the wait list improve outcomes in mental health care? A multi-center RCT.  
Ansvarlig institusjon: NTNU  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Innlandet, Helse Vest, Helse Sør-Øst, Helse Midt  
Oppstartsår: 2017.  
Forventet prosjektslutt: 2023.

#### **Forskningsnettverk:**

Tittel: Søvn og smerte.  
Navn på forskere i nettverket: Kristian Bernhard Nilsen, Dagfinn Matre, Bjørn Bjorvatn, Christopher Sivert Nilsen, Børge Sivertsen  
Samarbeidende helseregion/ land: Helse Sør-Øst/Midt, Helse Vest

Tittel: Søvn og genetikk  
Navn på forskere i nettverket: Bendik S Winsvold, Børge Sivertsen, Trond Sand, Kristian Bernhard Nilsen, Morten Engstrøm, Imre Janszky  
Samarbeidende helseregion/ land: Alle regioner

#### **Undervisning og veiledning i 2017**

##### ***Kurs:***

- Des 2017: 1 time søvnkurs for Helse-Fonna, Haugesund.  
Målgruppe: forskere (lege, psykologer)
- Sep 2017: 6 timer søvnkurs for BUP Finnmark, Kirkenes.  
Målgruppe: psykologer, psykiatere, annet helsepersonell



August 2017: 6 timer søvnkurs, spesialistkurs, Norsk Psykologforening, Oslo.  
Målgruppe: psykologer

**Konferanse:**

Januar 2017: Nasjonal smertekonferanse, Rikshospitalet, Oslo, Norge.  
Tittel: Søvn og smerte  
Målgruppe: leger, psykologer, andre faggrupper, alle regioner.

Mars 2017: Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand Norge.  
Tittel: Nettbehandling av insomni  
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

**Seminar:**

Januar 2017: Nasjonal smertekonferanse, Rikshospitalet, Oslo, Norge.  
3-timers symposium: Søvn og søvnvanser gjennom livet  
Målgruppe: leger, psykologer, andre faggrupper, alle regioner.

Des 2017: 90 min presentasjon av søvn for Studentsamskipnaden i Bergen (SIB): Tittel:  
«Den dyrebare søvnen»  
Målgruppe: leger, psykologer, tannleger, annet helsepersonell

Videre- og etter utdanning for helsepersonell: 3 timer egen region/17 timer flere regioner/20 alle regioner

**Intervjuer/oppslag i media (51 i alt)**

05.01.17	Fagbladet Journalen	Stresset og søvnløs av mobilbruk
22.01.17	NRK	Ta deg en høneblund på jobben
23.01.17	HMS magasinet	Ta deg en lur på jobben
23.10.17	NRK	Sov litt midt på dagen
14.02.17	Dagbladet	Alvorlig syk av dårlig søvn
14.02.17	Fontene	Ta deg en lur på jobben
15.02.17	Forskning.no	Slik vil forskerne hjelpe søvnløse
17.02.17	Rix	Slik vil forskerne hjelpe søvnløse
20.02.17	HK Nytt	Ta deg en lur på jobben
20.02.17	KK	750.000 nordmenn har alvorlig søvnproblem
20.02.17	NRK	Går bort fra myten om 8 timers søvn
22.02.17	ABC nyheter	Søvnexpert går bort fra myten om 8 timers søvn
06.03.17	Adresseavisa	Skadelig for barn å bruke mobile enheter før leggetid
06.03.17	P7 Klem	Skadelig for barn å bruke mobile enheter før leggetid
07.03.17	P4	Skadelig å la barna bruke mobile enheter før leggetid
07.03.17	Fædrelandsvennen	Mobilbruk før leggetid er skadelig for barn
07.03.17	Aftenposten	Skadelig for barn å bruke mobile enheter før leggetid
31.03.17	NRK	Ny metode for å hjelpe deg å sove bedre
05.05.17	A-magasinet	Frykten tar fra oss nattesøvnen
13.05.17	NTB. Tekst	Folkehelseinst. vil behandle søvnproblemer på nett
13.06.17	Adresseavisa	Folkehelseinst. vil behandle søvnproblemer på nett

13.06.17	Avisen Agder	Folkehelseinst. vil behandle søvnproblemer på nett
13.06.17	Dagbladet	Koster 2 – 8 milliarder
13.06.17	Dagbladet	Internettbehandling gir nytt håp
13.06.17	Nynorsk presse	Folkehelseinst. vil behandle søvnproblemer på nett
13.06.17	Dagens perspektiv	Folkehelseinst. vil behandle søvnproblemer på nett
13.06.17	Nettavisen	Hver tredje ungdom sliter med søvn
13.06.17	Framtida	Folkehelseinst. vil behandle søvnproblemer på nett
13.06.17	Vikeblad Vestposten	Vil behandle søvnproblemer på nett
13.06.17	NRK	Slik får du bedre nattesøvn
14.06.17	Tidens krav	Søvn på nett
14.06.17	Helgelendingen	Vil behandle søvnproblemer på nett
14.06.17	Tønsberg blad	Behandling på nett
14.06.17	Dagen	Søvnproblemer? Nå kan du få behandling på nett
14.06.17	Haugesunds Avis	Folkehelseinst. vil behandle søvnproblemer på nett
14.06.17	Lågendalsposten	Vil behandle søvnproblemer på nett
14.06.17	Telemarksavisa	Vil behandle søvnproblemer på nett
08.07.17	VG	Når kroppen blir fienden
09.07.17	NRK Møre	Avfeier myte: Sover like godt om sommeren
17.07.17	VG	Unge sliter med søvnløshet
17.07.17	Nettavisen	Reagerer på bruk av sovemedisin på barn i Norge
28.07.17	KK	ZZZZZZov godt
31.07.17	NRK.no	Derfor får du ikke sove
25.08.17	A-magasinet	Et medisinsk spetakkel
10.09.17	Forskning.no	Bør barn sove alene?
24.09.17	Forskning.no	Nei, du sover ikke bedre av noen druer og en banan
10.10.17	NRK.no	Barn mister nattesøvnen av dei vaksne sine pengeproblem
10.10.17	Nynorsk presse	Barn søv dårlegare når foreldra får pengeproblem
11.10.17	Framtida	Unge søv dårlegare når foreldra får pengeproblem
29.10.17	NRK.no	Tipsene for å komme gjennom mørketida
25.11.17	VG	De søvnløse

# **Årsrapport 2017: Håvard Skeidsvoll**

Ikke levert årsrapport for 2017

# Årsrapport 2017: Eli Sørensen

## Forskning i 2017

### **Kongresser:**

Mai 2017: 17th NORDIC SLEEP CONFERENCE. Tallinn, Estland

### **Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Eli Sørensen

Tittel: Søvn hos mor og barn etter fødsel

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei

Oppstartsår: 2007

Forventet prosjektslutt: 2020

Prosjektleder: Eli Sørensen

Tittel: Søvnvaner og døgnrytme hos ungdom

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei

Oppstartsår 2005

Forventet prosjektslutt: 2020

### **Forskningsnettverk:**

## Undervisning og veiledning i 2017

### **Kurs:**

Okt 2017: 1t forelesning på kurs om søvn og søvnsykdommer hos barn og unge, Regionsenter for barne- og ungdomspsykiatri (R-BUP) Helseregion Sør og Øst. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.

### **Intervjuer/oppslag i media (1 i alt):**

29.03.17: KK.no om Forsinket søvnfasesyndrom.

Grunnutdanning for helsepersonell: 0 timer egen region/0 andre regioner

Videre- og etter utdanning for helsepersonell: 1 timer egen region/0 timer flere regioner/2 timer alle regioner

Utdanning av annet personell: 0 timer egen region/0 timer flere regioner/0 timer alle regioner

## Annen aktivitet

- Medlem av Nasjonalt Kompetansesenter for søvnsykdommer ([Sovno](#)), Helse Bergen HF.
- Overlege i barne- og ungdomspsykiatri, Helse Bergen. Konsultasjon om søvn gis fortløpende til andre leger og medarbeidere
- Svar på e-posthenvendelser og telefoner fra helsepersonell og pårørende om barn og søvn.

# Årsrapport 2017: Maria Vollsæter

## Forskning i 2017

**Vitenskapelige artikler:** Ingen om søvn

**Andre vitenskapelige publikasjoner 2016, ikke registrert i PubMed:** Ingen om søvn

**Abstrakter:** Ingen om søvn

**Avlagte doktorgrader:** Ingen om søvn

**Pågående veiledning på doktor-, master-, bachelorgrad og sær oppgaver:** Ingen om søvn

**Kongresser:**

Sep 2017: ERS Milano

Nov 2017: ERS Pediatric non-invasive ventilation Paris (inkludert en dag om OSA barn)

### **Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Maria Vollsæter

Tittel: Fysisk og psykisk helse hos ekstremt for tidlig fødte barn i ungdomsalderen, en nasjonal studie.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UniReserach Helse

Oppstartsår: 2017

Forventet prosjektslutt: 2032

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei.

Prosjektleder: Thomas Halvorsen

Tittel: Født for tidlig, konsekvenser for lungehelse og funksjon

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2017

Forventet prosjektslutt: 2032

### **Forskningsnettverk:**

Nasjonal Kompetansetjeneste for Hjemmerespiratorbehandling – ansatt som barnelege.

## Undervisning og veiledning i 2017

### **Kurs:**

Sep 2017: 5 dagers kurs om lungesykdommer hos barn Målgruppe: Barneleger, alle regioner. Forelesninger om søvnsykdommer og non-invasiv ventilasjon.

### **Nettmøte:**

Okt 2017: 1 time om søvn og søvnsykdommer for barneleger og fysioterapeuter, Førde (videomøte). Målgruppe: Helsepersonell, egen region.

### **Undervisning:**

Juni 2017: 30 min om obstruktiv søvnapne for barneleger. Målgruppe: Helsepersonell, egen region.

Mars 2017: Undervisning Høgskolen, Bergen: 4 timer radiograf og master fysioterapi om lungesykdommer barn, herunder OSA.

Sept og nov 2017: Undervisning Universitetet, Bergen: 4 timer medisinstudenter om lungesykdommer barn, herunder OSA.

Grunnutdanning for helsepersonell: 8 timer egen region/0 timer alle regioner

Videre- og etter utdanning for helsepersonell: 2 timer egen region/5 timer alle regioner

### **Annen aktivitet**

Forfatter av nytt kapittel til Generell Veileder Barnesykdommer, Obstruktiv søvnapne, samt revidert kapittel om Langtids Mekanisk Ventilasjon. Målgruppe: Helsepersonell, alle regioner.

## Årsrapport 2017: Siri Waage

### Forskning i 2017

#### **Vitenskapelige artikler (5):**

Vedaa Ø, Mørland E, Larsen M, Harris A, Erevik E, Sivertsen B, Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S. Sleep detriments associated with quick returns in rotating shift work: a diary study. *J Occup Environ Med* 2017; 56(6):522-527. PMID: 28437294.

Bjorvatn B, Mrdalj J, Saxvig IW, Aasnæs T, Pallesen S, Waage S. Age and Sex Differences in Bedroom Habits and Bedroom Preferences. *Sleep Medicine* 2017;32:57-161. PMID: 28366328.

Waage S, Bjorvatn B. Health, psychosocial and workplace characteristics may identify nurses and midwives at risk of high absenteeism. *Evidence-Based Nursing* 2017; 20(3):83. PMID: 28360078.

Roelen CAM, van Hoffen MFA, Waage S, Schaufeli WB, Twisk JWR, Bjorvatn B, Moen BE, Pallesen S. Psychosocial work environment and mental-health related long-term sickness absence among nurses. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 2017. PMID: 29032390.

Vedaa Ø, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Erevik E, Svensen E, Harris A. Short rest between shift intervals increases the risk of sick leave: a prospective registry study. *Occup Environ Med* 2017; 74: 496-501. PMID: 27827302.

#### **Andre vitenskapelige publikasjoner 2016, ikke registrert i PubMed (6):**

Waage S. Nye doktorgrader. SØVN 1, 2017.

Waage S. Norges trøtteste konferanse? ZZZ.2016 om ungdom og søvn. SØVN 1, 2017.

Thun E, Pallesen S, Waage S, Reknes I, Moen BE, Bjorvatn B. Skiftarbeid, søvn og helse blant sykepleiere. *Sykepleien* 2017 <https://sykepleien.no/forskning/2017/05/nye-funn-om-helse-blandt-turnusarbeidere>.

Waage S. Nye doktorgrader. SØVN 2, 2017.

Fiske E, Waage S, Aasnæs T, Bjorvatn B. Lys til vintertrøtte i Helse Bergen. SØVN 2017; 9(2): 8-12.

Buchvold HV, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B. Shift work schedule and night work load: effects on BMI – a four year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Environmental and Occupational Medicine*, in press.

**Abstrakter (7):**

Buchvold HV, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B. Shift work schedule and night work load: Effects on BMI – a four-year longitudinal study. NSC 2017, Tallin, mai 2017.

Waage S, Mrdalj J, Saxvig IW, Aasnæs T, Pallesen S, Bjorvatn B. Bedroom habits and sleep preferences among Norwegian adults-age and sex differences. NSC 2017, Tallin, mai 2017.

Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Pallesen S, Vedaa Ø. Quick returns and night shifts predict subjective health complaints: a prospective registry study. International Symposium on Shiftwork and Working Time 2017, Ayres Rock, Australia, juni 2017.

Buchvold H, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B. Shift work schedule and night work load: body mass index changes in a 4-year longitudinal study. Worldsleap 2017, Praha oktober 2017.

Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Restless Legs Syndrome/Willis-Ekbom disease is prevalent in working nurses, but is not associated with shift work schedules. WINC-WOW symposium 2017, Oslo, oktober 2017.

Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Pallesen S, Vedaa Ø. Quick returns, night shifts and subjective health complaints. WINC-WOW symposium 2017, Oslo, oktober 2017.

Pallesen S, Waage S, Thun E, Bjorvatn B. Are men from Mars and women from Venus? The effects of sexual activity on sleep. Forskningsdag, Institutt for samfunnspsykologi, 2017.

**Avlagte doktorgrader (1):**

Kandidat: Øystein Vedaa

Avhandlingens tittel: Shift work: The importance of sufficient time for rest between shifts.

Publiseringsmåned: November 2017

ISBN 978-82-308-3899-0

Fagbakgrunn: Psykologi

Navn på hovedveileder: Anette Harris og Ståle Pallesen

**Pågående veiledning på doktor-, master-, bachelorgrad og særoppgaver:**

Medveileder for Erlend Sunde på prosjekt "Effects of bright light intervention for adaptation to night work: Shift work simulation experiments." Finansierte med midler fra psykologisk fakultet. Startet høsten 2016.

Medveileder for Hogne Buchvold på prosjekt om skiftarbeid og BMI finansiert med midler fra AMFF. Startet høsten 2017.

Hovedveileder særoppgave i medisin for Mona Sharma på prosjekt om endringer i søvn og søvnrelaterte helse mål under og etter en livsstilsintervensjon.

**Kongresser (4):**

Mars 2017: Nasjonal søvnforskningskonferanse i regi av SOVno, Solstrand.

Mai 2017: 17<sup>th</sup> Nordic sleep conference, Tallin, Estland.

Oktober 2017: WorldSleep 2017, Praha, Tjekkia.

Oktober 2017: WINC-WOW symposium. Oslo, Norge.



**Forskningsprosjekter (5):**

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UIB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst, Helse Midt.

Oppstartsår: 2007.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Siri Waage.

Tittel: Søvn og fatigue blant piloter og redningsmenn i luftambulansen.

Ansvarlig institusjon: UIB.

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvn og skiftarbeid (WOW-prosjektet).

Ansvarlig institusjon: UIB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst, Helse Midt.

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn

Tittel: Soveromsvaner i den norske befolkning.

Ansvarlig institusjon: Helse Vest.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Eivind Meland

Tittel: «Promoting health in Healthy Living Centres – does it work, how does it work, and why?»

Ansvarlig institusjon: UIB.

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2018.

**Forskningsnettverk (2):**

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Bente Moen, Siri Waage, Nils Magerøy, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Corne Roelen, Torbjørn Åkerstedt, Giovanni Costa, Simon Folkard mfl.

Tittel: Skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt, Sverige, Italia, Nederland, England.

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Ståle Pallesen, Mikko Sallinen, Göran Kecklund, Ingvild Saksvik-Lehouillier.

Tittel: WOW – Skiftarbeid og søvn.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt, Sverige, Finland.

## **Undervisning og veiledning i 2017**

### ***Kurs:***

Jun 2017: 2 t om søvn og søvnsykdommer, Diff kurs manuell terapi, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

### ***Konferanse:***

Mai 2017: 1 presentasjon om soveromsvaner, Tallin, Estland.  
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

Oktober 2017: 15 min presentasjon om RLS og skiftarbeid.  
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

### ***Seminar:***

Jan 2017: 1,5 t foredrag om søvn og skiftarbeid, Bergen.  
Målgruppe: helsepersonell og allmennheten, egen region.

Mai 2017: 2 t foredrag om søvn og skiftarbeid, Drøbak.  
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

Mai 2017: 30 min om søvn og søvnvaner, Oslo.  
Målgruppe: allmennheten, alle regioner

Mai 2017: 30 min om søvn og søvnvaner, Oslo.  
Målgruppe: allmennheten, alle regioner

Videre- og etterutdanning for helsepersonell: 2 timer alle regioner  
Utdanning av annet personell: 1,5 timer egen region/3,5 timer alle regioner.

### ***Intervjuer/oppslag i media (4 i alt):***

Mai 2017, Smart+, om måling av søvn

Juni 2017, Klikk.no, om kost og søvn

<http://www.klikk.no/helse/kosthold/mat/kveldsmat-som-gir-bedre-sovn-3314993>

Juli 2017, Forskning.no, om soveromsvaner

<http://forskning.no/sovn/2017/06/slik-sover-du>.

Juli 2017, Stavanger Aftenblad, om å snakke i søvne

<https://www.byas.no/livsstil/i/QVqv8/Snakker-du-i-sovne-Da-bor-du-lese-videre>

### **Annen aktivitet**

Senterkoordinator ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)), lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

Postdoktor 50 % ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UIB.

Koordinator av SUSSH undersøkelsen, 10-årig kohort om skiftarbeid blant norske sykepleiere.

Medlem av programkomite og medarrangør av ZZZ konferansen, Oslo, november 2017.

Koordinator av forskerskolen ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin.

Webforedrag om posterpresentasjoner, Forskerskolen i allmenntmedisin (NAFALM), 1 time.

Reviewer for Chronobiology International (2 artikler).

Komite medlem midtveisevaluering Kristine Stangenes, K2.

Komite medlem midtveisevaluering Kathy Møen, IGS.

Sensor Høgskolen på Vestlandet, 17 bacheloroppgaver.

Faglærer masterprogram i helsevitenskap, forskningsmetode og etikk.

# Årsrapport 2017: Tom Aasnæs

## Forskning i 2017

### **Vitenskapelige artikler:**

Bjorvatn B, Mrdalj J, Saxvig IW, Aasnæs T, Pallesen S, Waage S. Age and sex differences in bedroom habits and bedroom preferences. *Sleep Medicine* 2017; 32: 157-161. PMID: 28366328

### **Andre vitenskapelige publikasjoner 2017, ikke registrert i PubMed:**

Fiske E, Waage S, Aasnæs T, Bjorvatn B. Lys til vintertrøtte i Helse Bergen. *SØVN* 2017; 9(2): 8-12.

Aasnæs T. Beste publikasjon innen søvnforskning i Norge tildelt Tone Blågestad. *SØVN* 2017; 9(1): 5

Aasnæs T. Disputas for ph.d-graden ved Hilde Karen Ofte  
*SØVN* 2017; 9(1): 6

Aasnæs T. Brosjyrer om søvnproblemer fra SOVno.  
*SØVN* 2017; 9(2): 14-15

Aasnæs T. CPAP-Baluba *SØVN* 2017; 9(2): 7

### **Kongresser:**

Mars 2017: Nasjonal søvnkonferanse, SOVno, 16.-17. mars 2017, Solstrand, Os.  
Mai 2017: 17th NORDIC SLEEP CONFERENCE. Tallinn, Estland

## **Undervisning og veiledning i 2017**

### **Kurs:**

April 2017                      2 timer om søvn og søvnhygiene på psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen.  
Målgruppe: Pasienter og pårørende, egen region.

Oktober 2017.                30 minutter søvn og søvnhygiene på LMS: Kurs for pasienter med uavklarte smerter i kjeve/ansiktet, og deres pårørende.  
Målgruppe: Pasienter og pårørende, egen region.

Oktober 2017.                45 minutter «Hvordan samtale om søvn?» på LMS:  
Deltagere på kurs i helsepedagogikk – endringsmodul.  
Målgruppe: Helsepersonell og andre faggrupper, egen region.

November 2017                2 timer om søvn og søvnhygiene på psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen.  
Målgruppe: Pasienter og pårørende, egen region.

Desember 2017. 45 minutter Revmatologisk Avd. HUS. «Hvordan samtale om søvn»,  
Målgruppe: Helsepersonell egen region

### **Intervjuer/oppslag i media**

**0**

Grunnutdanning for helsepersonell: 0 timer egen region/0 andre regioner

Videre- og etter utdanning for helsepersonell: 1,5 timer egen region/0 timer flere regioner/  
alle regioner

Utdanning av annet personell: 4,5 timer egen region/0 timer flere regioner/ alle regioner

### **Annen aktivitet:**

- Ansvarlig for utsendelse av ukentlig nyhetsmail fra SOVno
- Ansvarlig for arrangement og gjennomføring av Nasjonal søvnkonferanse, SOVno, 16.-17. mars 2017, Solstrand, Os.
- WEB-ansvarlig for SOVnos hjemmesider [sovno.no](http://sovno.no)