

ÅRSRAPPORT

NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR SØVNSYKDOMMER



www.sovno.no

2018

Bjørn Bjorvatn
Senterleder

Siri Waage
Senterkoordinator

Tom Aasnæs/Kjersti Marie Blytt
Rådgiver

BESKRIVELSE AV TJENESTEN

Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer (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 søvn sykdommer i alle helseregioner slik at disse kan bygge faglige nettverk og på sikt ivareta dette fagområdet selv.

BESKRIVELSE AV BEMANNING:

2,2 årsverk (2,7 frem til 1.11.18).

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). Arbeidsgruppen tilknyttet SOVno består av 7 personer. Disse får ikke lønn direkte fra kompetansetjenesten, men mottar møtegodtgjørelse. Kompetansetjenesten består av både leger, psykologer og forskere. Vi har personer med forskjellige interesseområder, slik at alle aspekter av søvnfeltet blir dekket (lungemedisin, ØNH, nevrologi, klinisk nevrofysiologi, psykiatri, psykologi, arbeidsmedisin, og allmenntmedisin). 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 søvn sykdommer. 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). 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.

Tom Aasnæs, rådgiver (80 % stilling ved SOVno);

Kjersti Marie Blytt, (50 % stilling ved SOVno); stipendiat ved Institutt for Global Helse og Samfunnsmedisin, UiB.

Eldbjørg Fiske, rådgiver, ph.d; (20 % stilling ved SOVno knyttet opp mot søvnregister og 20 % stilling som redaktør for tidsskriftet SØVN, frem til 1.11.18).

Arbeidsgruppen:

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

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

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

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

Karin Abeler. , Overlege, klinisk nevrofysiolog ved UNN og stipendiat ved Institutt for psykologi - UiT, Helse Nord

Marit Aschehoug, representant for Søvnforeningen, Oslo

Olve Moldestad, representant for NevSom

Avlagte doktorgrader (veiledet av SOVno-medlemmer):

2017: Mona Berthelsen, Susanne Hagatun, Tone Blågestad, Øystein Vedaa,

Iris Mulders Steine

2016: Eirunn Thun, Iselin Reknes

2015: Valjbona Preljevic

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

2013: Anders Hovland, Ingvild Saxvig, Ane Wilhelmsen-Langeland, Minna Hynninen
Harald Hrubos-Strøm, Elisabeth Flo, Rune Mentzoni

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

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

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

2009: Signe Dørheim, Helge Molde, Cecilie Schou Andreassen

2008: Siri Omvik, Eldbjørg Fiske, Arvid Skjerve

2006: Janne Grønli, Børge Sivertsen

2005: Arne Fetveit, Jan Øystein Berle

Doktorgradsstipendiater (som veiledes av SOVno-medlemmer):

Ulrik L. Opsahl

Silje Haukenes Stavestrand

Tine Allmenning Eide

Maria Hrozanova

Kjersti Blytt

Razieh Chegini

Daniela Bragatini

Valera Markova

Randi Liset

Andrea Marti Rørvik

Trygve Jonassen

Jonas Borchgrevink Madsen

Gunnhild Johansen Hjetland

Elfrid Krossbakken

Kristine Stangnes

Kristine Sirevåg

Erlend Sunde

Silvia Eiken Alpers

Kjersti Gjerde

Heidi Øksnes Markussen

Turi Reiten Finserås

Torhild Pedersen

Hogne Buchvold

Jonny Engebø

Morten Nordmo

Eirin Kohlberg

Kari-Elise F. Veddegjerde

Bror Morten Halse Ranum

Kaia Kjørstad

VURDERING AV AKTIVITETEN OPP MOT OPPGAVESPEKTERET:

SOVno sprer kompetanse innen søvnmedisin gjennom utdanning av helsepersonell, undervisning av pasienter/pårørende og andre tjenesteytere/brukere, og forskning. Det undervises i grunn-, videre- og etterutdanning. I fjor ga medlemmene av SOVno over 100 forelesninger på kurs for helsepersonell i hele landet. I tillegg ble det gitt undervisning til helsepersonell i egen eller andre regioner (61 timer). Både allmennleger, psykiatere, nevrologer, klinisk nevrofysiologer, lungeleger, ØNH-leger, barneleger, arbeidsmedisinere, psykologer, tannleger, sykepleiere, helsesøstre og fysioterapeuter deltok. SOVno besvarer telefoner og eposter fra alle helseregioner både fra helsepersonell, pasienter og pårørende. I 2018 var flertallet av telefonhenvendelsene fra helsepersonell fra andre helseregioner enn Helse Vest (77% mot 23%). Samme gjaldt telefon fra pasienter (88% mot 12%) og eposthenvendelser. SOVno utgir tidsskriftet «SØVN» to ganger årlig. Tidsskriftet er et viktig formidlingsorgan for helsepersonell i hele landet. «SØVN» formidles også til media og helsemyndigheter. Det trykte opplaget er på 2200 per nummer, og formidles gratis til helsepersonell og for nedlastning fra www.sovno.no. SOVno har laget 4 brosjyrer for pasienter om søvn og søvn sykdommer. Disse formidles gratis til helsepersonell, og er populære brosjyrer på ventrommet både i primær- og spesialisthelsetjenesten. Over 8800 brosjyrer ble sendt ut i 2018, en økning på over 1000 fra 2017. SOVno sender ukentlig ut nyhetsepost til nesten 300 abonnenter i hele landet. Vi har forfattet kapitler om søvn og søvnlidelser i lærebøker innen psykiatri, psykologi, allmennmedisin, nevrologi, sykepleie, lungemedisin og odontologi. I tillegg brukes lærebøkene «Søvn sykdommer» og «Ungdomssøvn» av helsepersonell i hele landet. Pasienter kan bruke selvhjelpsboken for insomni («Bedre Søvn») og nettsidene.

SOVno formidler også aktivt gjennom aviser, TV, radio og internett, slik at kunnskap når ut til personer i hele landet. Mye av kunnskaps- og kompetansespredningen til publikum og helsepersonell skjer gjennom nettsidene til SOVno (www.sovno.no). 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 2018 var 126.250. I tillegg har vi ansvar for en rekke behandlingssider (revidert i 2018) på helse-bergen.no, hvor antall treff i fjor var 22.105 (brukes av sykehus i hele landet). SOVno bidrar også med sider på helsenorge.no, hvor antall treff var 86.573. 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. Så langt har over 113.000 personer deltatt i undersøkelsen fordelt mellom de ulike fylkene i hele landet. Deltakerne får automatisk tilbakemelding med forslag til diagnose og råd om behandling. Vi jobber nå med flere publikasjoner fra denne undersøkelsen. Overvåking av behandlingsresultater fra vitenskapelige studier skjer regelmessig og formidles i nyhetsbrevet. SOVno presenterer 1-2 nasjonale søvnrelaterte nyhetssaker hver uke.

Det er økende forskningsaktivitet i søvnmedisin i Norge. SOVno sine medlemmer forfattet 126 publikasjoner i 2018, hvorav 42 er registrert i PubMed. I tillegg til egne publikasjoner fant vi i alt 62 (økt fra 56 i 2017) søvnrelaterte artikler i Pubmed av norske forskere i 2018. SOVno stimulerer aktivt til økt forskningsaktivitet i alle helseregionene, bl.a. ved å bidra i forskernettverk, gi økonomisk støtte til forskningsprosjekter og arrangere nasjonal søvnkonferanse annethvert år. 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. I 2018 ble 4

artikler publisert med data fra dette registeret. Flere andre sykehus (Stavanger, Førde, Ahus) 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 SPESELT AKTIVITETEN OPP MOT KRAV OM KOMPETANSESPREDNING

SOVno bidrar til kompetansespredning gjennom undervisning, veiledning, kurs, foredrag, mediaoppslag, egenproduserte brosjyrer, tidsskriftet SØVN (utgis av SOVno), bokkapitler, bøker, vitenskapelige publikasjoner og nettsider. Hjemmesidene oppdateres jevnlig, og sørger for oppdatert informasjon om hele søvnfeltet til hele landet. På www.sovno.no finner man blant annet 30 tekster om ulike deler av søvnmedisinen, tilrettelagt for pasienter og helsepersonell. Mange av sidene våre er lagt ut på helseportaler som nasjonale behandlingstekster, og brukes av alle helseforetakene. På hjemmesidene presenteres en liste over aktuelle behandlingssteder rundt om i landet, spørreskjemaer, gode fagartikler innen 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 over 113.000 personer har deltatt på den interaktive spørreundersøkelsen, tyder på at vi når ut med informasjon om søvn til mange mennesker i hele landet. I 2018 publiserte vi to faglige retningslinjer i SØVN (nr. 1), en om «Utredning og behandling av insomni» og en om «Håndtering av helsekrav til førerkort for pasienter som utredes for søvn sykdommer». SOVno bidro også til retningslinjen om «Objektiv undersøkelse av søvn og søvnforstyrrelser», publisert i Tidsskr Nor Legeforen 2018; 138: 1805-1806.

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 8800 brosjyrer ble distribuert i 2018.

SOVno deltar aktivt med foredrag og kurs, som angitt i e-rapporten. Vi holder årlige kurs i søvnmedisin for leger, psykologer, tannleger og annet helsepersonell med stor deltakelse fra hele landet. Slike kurs er veldig viktige for å bidra til implementering av retningslinjer og kunnskapsbasert praksis. Vi har også kurset Frisklivssentraler om søvn over hele landet. Vi har utarbeidet en plan for kompetansespredning, som gjennomgås og bearbeides årlig sammen med den nasjonale referansegruppen. Vi har etablert aktive forskernettverk med Helse Midt, Helse Nord og Helse Sør-Øst. Mange av de vitenskapelige publikasjonene involverer medforfattere fra andre helseregioner/land, noe som viser et etablert nettverk. 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 (nevrologer, nevrofysiologer, lungeleger, ØNH-leger, barneleger, psykiatere, psykologer, fastleger, sykepleiere) er involvert i håndtering av pasientene. Noen av lidelsene håndteres primært av førstelinjetjenesten (bl.a. insomni), mens andre lidelser (bl.a. søvnapne) håndteres av andrelinjetjenesten. Hovedansvaret for en av diagnosegruppene (hypersomnier) er lagt til en annen kompetansetjeneste (NevSom). I motsetning til mange andre kompetansetjenester har derfor SOVno et fagfelt som involverer mange diagnosegrupper og mange helsepersonellgrupper. I 5-års evalueringen ble det kommentert at målgruppen er omfattende, og at det gjør det vanskelig å oppfylle formålet med tjenesten. Vi ser poenget, men siden søvnmedisin er et svært tverrfaglig felt mener vi at SOVno bør forsøke å ivareta hele feltet. Forekomsten av de ulike søvnlidelsene varierer, men mange er høyprevalente.

Kronisk insomni sees hos 10-20%, og søvnapne har omtrent samme prevalens. Behovet for økt kompetanse er stort. 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 og holde nasjonale kurs.

SOVno består av personer fra ulike fagområder, og primærhelsetjenesten er representert ved at leder av SOVno er professor i allmennmedisin og har vært fastlege i over 15 år. Deltakerne har alle ansvar for å spre kompetanse til sine respektive fagområder.

BESKRIV TJENESTENS RESULTATMÅL OG VURDER AKTIVITETEN OPP MOT MÅLENE

SOVno har utviklet en plan for forskning og kompetansespredning som fungerer som resultatmål. Denne justeres/endres årlig i samarbeid med referansegruppen. Målet er å innfri alle målene hvert år.

Plan for forskning og kompetansespredning 2018

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. Distribudere tidsskriftet SØVN digitalt til minst 300 abonnenter
7. Nasjonalt distribuere minst 3.000 informasjonsbrosjyrer om søvn
8. Publisere minst 20 søvnrelaterte artikler i internasjonale fagfelleverderte tidsskrift
9. Være veileder/medveileder i minst 1 søvnrelatert disputas årlig
10. Delta i minst 15 flerregionale forskningsprosjekter
11. Bidra til sammen med minst 80 timer undervisning om søvn i alle helseregioner
12. Arrangere minst 2 søvnkurs av minimum en dags varighet årlig
13. Bidra i minst 90 avis/nettavis/radio/tv-innslag
14. Avholde minst 10 forskningsmøter
15. Avholde minst 10 møter med arbeidsgruppen
16. Avholde årsmøte med invitasjon til referansegruppedlemmer i alle helseregioner
17. Etablerer SOVno på Facebook

Vi innfridde alle målene unntatt punkt 9 i 2018.

SOVno har ikke et overordnet mål/plan om avvikling innen en viss tidsramme. Vi mener det er behov for langvarig videreføring av tjenesten og at det er lite hensiktsmessig med et slikt mål. SOVno har som hovedmål å bidra til selvberende 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. Kompetansen innen søvnmedisin er begrenset, selv om vi ser bedring de siste årene. Vi mener at SOVno har bidratt til denne økte kompetansen, men fremdeles ser vi at mange pasienter får manglende utredning og behandling, både i første- og andrelinjetjenesten. Søvnmedisin er et ungt fagfelt, og mange ulike disipliner er involvert i håndteringen av pasientene. Det er mangelfull undervisning i søvnmedisin ved flere av fakultetene. I Oslo kan f.eks. medisinstudentene gå gjennom studiet uten en eneste time hvor hovedtittelen er Søvn. 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. I fjor ble som nevnt tre ulike faglige retningslinjer publisert i regi/med deltakelse fra SOVno. Det er krevende for helseregionene å holde seg oppdatert, og SOVno har tatt på seg ansvaret for dette.

I våre årlige søvnkurs måler vi kunnskapen om søvnmedisin blant deltakerne både før og etter kurset. Vi publiserte resultatene i SØVN i nr 1 2017, hvor vi viste at kompetansen før kurs var begrenset, både blant fastleger/psykiatere (12,8 av 24 korrekte svar), sykehusleger (13,5/24) og psykologer (12,8/24). Søvnkurset forbedret skårene til hhv 17,2 (fastleger/psykiatere), 17,4 (sykehusleger) og 17,6 (psykologer). Slike resultater viser at helsepersonell er kompetansesvake innen søvnmedisin, men at kursing gir tydelig forbedret kompetanse. SOVno vil fortsette å måle kompetansen hos helsepersonell både før og etter søvnkurs, noe vi mener kan fungere som mål på at tjenesten bidrar til økt kvalitet.

I 5-års evalueringen ble det kommentert at SOVno ikke har et system for å dokumentere resultatoppnåelse for de oppgaver som er tillagt tjenesten, og at vi ikke kan dokumentere at virksomheten fører til økt kompetanse og kvalitet. Det er vanskelig å dokumentere økt kompetanse og kvalitet, iallfall med valide vitenskapelige metoder. SOVno jobber nå med å finne måter å dokumentere/måle slik resultatoppnåelse og effekt av tjenesten. Måling av kunnskap/kompetanse før og etter et søvnkurs kan være en form for slik dokumentasjon.

Forskningsmøter SOVno 2018

- 11 Januar Årsmøte SOVno
- 22 Februar Erlend Sunde
Tittel: Lysintervensjon for å bedre tilpasning til nattarbeid: Preliminære funn fra simulerte nattskift eksperiment i lyslaboratorium
- 22 Mars Sigurd Aarrestad. Vinner av årets publikasjon 2017
«Sleep related respiratory events during non-invasive ventilation of patients with chronic hypoventilation»
- 19 April Ragnhild Stokke Lundetræ
Tittel: Prevalence of parasomnias in patients with OSA
- 24 Mai Kjersti Gjerde
Tittel: Adherence and treatment outcome of OA-treatment for OSA
- 21 Juni Kristine Stangenes
Tittel: Søvn hos premature
- 23.august Hogne Buchvold
Tittel: Skiftarbeid, helsevaner og vektendring
- 13.september Tine Almenning Flaa
Tittel: Søvn og søvnighet blant redningsmenn og piloter i Norsk Luftambulans
- 11.oktober Posterpresentasjoner – European Sleep Research Society
5 min per poster
- 15.november Gunnhild Johnsen Hjetland
Tittel: Effekten av lysbehandlingsrom på søvn, psykiske og atferdsmessige symptomer hos sykehjemspasienter med demens
- 13.desember Trygve Muller Jonassen
Tittel: Clinical consequences of sleep apnea

ÅRSRAPPORT 2018: Bjørn Bjorvatn

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. 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* 2018; 12: 31-39. PMID: 26948980. Nivå 1.
2. 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. Nivå 1.
3. 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* 2018; 91: 195-203. PMID: 29032390. Nivå 1.
4. 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* 2018; 22: 385-392. PMID: 29067558. Nivå 1.
5. Bjorvatn B, Rajakulendren N, Lehmann S, Pallesen S. Increased severity of obstructive sleep apnea is associated with less anxiety and depression. *J Sleep Research* 2018; 27: e12647. PMID: 29193447. Nivå 1.
6. 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* 2018; 33: 663-670. PMID: 29282768. Nivå 1.
7. Buchvold HV, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B. Shift work schedule and night work load: Effects on body mass index – a four-year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health* 2018; 44: 251-257. PMID: 29487940. Nivå 1.
8. 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. Nivå 1.
9. 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* 2018; 4: 188-193. PMID: 29555133. Nivå 1.
10. 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* 2018; 7: 52-61. PMID: 29313731. Nivå 1.

11. Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Restless legs syndrome/Willis-Ekbom disease is prevalent in working nurses, but seems not to be associated with shift work schedules. *Frontiers in Neurology* 2018; 9: 21. PMID: 29434568. Nivå 1.
12. Pallesen S, Grønli J, Myhre K, Moen F, Bjorvatn B, Hanssen I, Heglum HSA. A pilot study of impulse radio ultra wideband radar technology as a new tool for sleep assessment. *Journal of Clinical Sleep Medicine* 2018; 14: 1249-1254. PMID: 29991417. Nivå 1.
13. Blytt KM, Husebø B, Flo E, Bjorvatn B. Long-term pain treatment did not improve sleep in nursing home patients with comorbid depression and dementia – a 13-week randomized placebo-controlled trial. *Frontiers in Psychology* 2018; 9: 134. PMID: 29487556. Nivå 2.
14. Tveit RL, Lehmann S, Bjorvatn B. Prevalence of several somatic diseases depends on the presence and severity of obstructive sleep apnea. *PLoS ONE* 2018; 13(2): e0192671. PMID: 29474482. Nivå 1.
15. Solheim B, Langsrud K, Kallestad H, Engstrøm M, Bjorvatn B, Sand T. Sleep structure and awakening threshold in delayed sleep-wake phase disorder patients compared to healthy sleepers. *Sleep Medicine* 2018; 46: 61-68. PMID: 29773213. Nivå 1.
16. Hoven KM, Aarstad H-J, Bjorvatn B, Lundemo EH, Steinsvåg SK. Correlation between excessive daytime sleepiness (EDS) and self-reported and objective nasal characteristics. *Rhinology* 2018 in press. PMID: 29719025. Nivå 1.
17. Andreassen CS, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B, Waage S, Schaufeli WB. Workaholism and negative work-related incidents among nurses. *Industrial Health* 2018; 56: 373-381. PMID: 29760300. Nivå 1.
18. Stangenes K, Hysing M, Fevang SK, Elgen IB, Halvorsen T, Markestad T, Bjorvatn B. Prenatal and neonatal factors predicting sleep problems in children born extremely preterm or with extremely low birthweight. *Frontiers in Pediatrics* 2018; 6: 178. PMID: 29974046. Nivå 1.
19. Lundetræ RS, Saxvig IW, Pallesen S, Aurlen H, Lehmann S, Bjorvatn B. Prevalence of parasomnias in patients with obstructive sleep apnea, a registry-based cross-sectional study. *Frontier in Psychology* 2018; 9: 1140. PMID: 30026716. Nivå 2.
20. Mildestvedt T, Herikstad VV, Undheim I, Bjorvatn B, Meland E. Factors associated with self-rated health in primary care. *Scandinavian Journal of Primary Health Care* 2018; 36: 317-322. PMID: 30139280. Nivå 1.
21. Solheim B, Olsen A, Kallestad H, Langsrud K, Bjorvatn B, Gradisar M, Sand T. Cognitive performance in DSWPD patients upon awakening from habitual sleep compared to forced conventional sleep. *Journal of Sleep Research* 2018; e12730. PMID: 30105851. Nivå 1.
22. Bjorvatn B, Pallesen S, Moen BE, Waage S, Kristoffersen ES. Migraine, tension-type

- headache and medication-overuse headache in a large population of shift working nurses – a cross-sectional study in Norway. *BMJ Open* 2018; 8: e022403. Nivå 1.
23. Hjørleifsson S, Bjorvatn B, Meland E, Rørtveit G, Hannestad YS, Bondevik GT. The when and how of the gynaecological examination. A survey among Norwegian general practitioners. *Scandinavian Journal of Primary Health Care* in press. Nivå 1.
 24. Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Johnsen EH, Marszalek MA, Andersen MIW, Sætre VK, Lundervold AJ, Vedaa Ø, Nordhus IH, Pallesen S, Bjorvatn B. Patients with delayed sleep-wake phase disorder show poorer executive functions compared to good sleepers. *Sleep Medicine* in press. Nivå 1.
 25. 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. *International Archives of Occupational and Environmental Health* in press. PMID: 30417278. Nivå 1.
 26. Vedaa Ø, Pallesen S, Erevik E, Svensen E, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Harris A. Long working hours are inversely related to sick leave in the following three months: a four-year registry study. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 2018 in press. PMID: 30406330. Nivå 1.
 27. Zakariassen E, Waage S, Harris A, Gatterbauer-Trischler P, Lang B, Voelckel W, Pallesen S, Bjorvatn B. Causes and management of sleepiness among pilots in a Norwegian and an Austrian Air Ambulance service – a comparative study. *Air Medical Journal* in press. Nivå 1.
 28. Bjorvatn B, Berge T, Lehmann S, Pallesen S, Saxvig IW. No effect of a self-help book for insomnia in patients with obstructive sleep apnea and comorbid chronic insomnia – a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology* 2018; 9:2413. Nivå 2.

Andre publikasjoner (inkludert bøker, bokkapitler, kronikker, abstrakter o.l.).

1. Bjorvatn B. Behandling av langvarige søvnproblemer uten medisiner. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018 + behandlingstekst på helse-bergen.no 2018.
2. Bjorvatn B. Lysbehandling ved søvn sykdommer. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018 + behandlingstekst på helse-bergen.no 2018.
3. Bjorvatn B. Melatoninbehandling av søvnproblemer. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018 + behandlingstekst på helse-bergen.no 2018.
4. Bjorvatn B. Medikamentell behandling av søvnproblemer. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018 + behandlingstekst på helse-bergen.no 2018.
5. Bjorvatn B. Forsinket søvnfaselidelse. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018 + behandlingstekst på helsenorge.no 2018.
6. Bjorvatn B. Insomni. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018 + behandlingstekst på helse-bergen.no 2018.

7. Bjorvatn B. Døgnrytmelidelser. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018 + behandlingstekst på helse-bergen.no 2018.
8. Bjorvatn B. Jet lag. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018 + behandlingstekst på helse-bergen.no 2018.
9. Bjorvatn B. Hypersomnier. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018 + behandlingstekst på helse-bergen.no 2018.
10. Bjorvatn B. Narkolepsi. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018 + behandlingstekst på helse-bergen.no 2018.
11. Bjorvatn B. Parasomnier. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018 + behandlingstekst på helse-bergen.no 2018.
12. Bjorvatn B. Gå i søvne (søvngjengeri). Revidert tekst på www.sovno.no, 2018 + behandlingstekst på helse-bergen.no 2018.
13. Bjorvatn B. Nattlige skrekkanfall (pavor nocturnus). Revidert tekst på www.sovno.no, 2018 + behandlingstekst på helse-bergen.no 2018.
14. Bjorvatn B. Restless legs syndrom. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018 + behandlingstekst på helse-bergen.no 2018.
15. Bjorvatn B. Periodiske beinbevegelser under søvn (PLMS). Revidert tekst på www.sovno.no, 2018 + behandlingstekst på helse-bergen.no 2018.
16. Bjorvatn B. Søvnforstyrrelser. Behandlingsprogramstekst på helse-bergen.no. 2018.
17. Bjorvatn B. Normal søvn. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018.
18. Bjorvatn B. Søvnregistrering og søvnstadier. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018.
19. Bjorvatn B. Årsaker til søvnproblemer. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018.
20. Bjorvatn B. Søvn dagbok – Kartlegg din egen søvn. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018.
21. Bjorvatn B. Søvnhygiene – gode råd ved søvnproblemer. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018.
22. Bjorvatn B. Døgnrytmen vår. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018.
23. Bjorvatn B. Vinterdepresjon. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018.
24. Bjorvatn B. Søvnproblemer – hvordan skal de behandles. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018.
25. Bjorvatn B, Posserud M-B, Haavik J. Voksne med ADHD sliter med mye søvnproblemer – får pasientene adekvat utredning og behandling? Best Practice 2018

nr 33: 10-12.

26. Johansson A, Bjorvatn B, Saxegaard E, Gjerde K, Berge ME, Lehmann S, Opsahl UL. Stor interesse for odontologisk søvnmedisin og søvnapné i Norge. Den norske tannlegeforenings tidende. 2018; 118: 202-204.
27. Bjorvatn B. Sover vi annerledes i dag enn i “gode gamle” dager? SØVN 2018; 10(1): 10-11.
28. Bjorvatn B, Sivertsen B, Waage S, Holsten F, Pallesen S. Nasjonal anbefaling for utredning og behandling av insomni. SØVN 2018; 10(1): 12-17.
29. Berge T, Brøgger J, Tveit H, Lehmann S, Bjorvatn B. Anbefaling for håndtering av helsekrav til førerkort for pasienter som utredes for søvnsykdommer. SØVN 2018; 10(1): 19-21.
30. Bjorvatn B. Femårsevaluering av nasjonale kompetansetjenester. SØVN 2018; 10(1): 4.
31. Bjorvatn B. Søvnapne (revidert). Fagarbeider for Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL), 2018.
32. Bjorvatn B, Straand J, Halvorsen P, Wensaas K-A, Bellika JG, Fors EA, Gjelstad S, Kristoffersen ES, Øxnevad-Gundersen B, Rørtveit G. PraksisNett – et nettverk av fastlegepraksiser. En storsatsing på forskning i allmennpraksis. Utposten 2018; nr 4: 40-43.
33. Bjorvatn B, Lehmann S, Tveit RL. Alvorlighetsgraden av obstruktiv søvnapne henger sammen med høyere forekomst av en rekke somatiske lidelser. Best Practice Lungemedisin 2018; 8: 19-21.
34. Waage S, Moen BE, Pallesen S, Bjorvatn B. Ti år med SUSSH: Skiftarbeid, søvn og helse blant norske sykepleiere. Sykepleien Nett 2018; 106.
35. Bjorvatn B. Hvorfor prioriterer ikke du og jeg, og samfunnet for øvrig, søvn? SØVN 2018; 10(2): 4.
36. Bjorvatn B. Bokanmeldelse: En tankevekker om viktigheten av søvn. SØVN 2018; 10(2): 9.
37. Lundetræ RS, Bjorvatn B. Kartlegging av søvnvaner hos norske ungdommer. SØVN 2018; 10(2): 16-23.
38. Engstrøm M, Aarrestad S, Eldøen G, Alme A, Bjørge T, Miljeteig H, Bjorvatn B, Knudsen S, Indrekvam S, Nilsen KB. Nye anbefalinger for objektiv undersøkelse av søvn og søvnforstyrrelser. Tidsskr Nor Legeforen 2018; 138: 1805-1806.
39. Nilsen KB, Aarrestad S, Eldøen G, Alme A, Bjørge T, Miljeteig H, Bjorvatn B, Knudsen S, Indrekvam S, Engstrøm M. Anbefaling for bruk og tolkning av objektive registreringer ved diagnostikk av søvnsykdommer. Publisert på www.nosm.no 2018.

Abstrakter (16 totalt)

1. Vedaø Ø, Pallesen S, Erevik E, Svensen E, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Harris A. Long working hours are inversely related to prospective sick leave: A four-year registry study. SLEEP2018, Baltimore, USA.
2. Bjorvatn B, Pallesen S, Moen BE, Waage S, Kristoffersen ES. Migraine, tension-type headache and medication-overuse headache in a large population of shift working nurses – a cross-sectional study. WINC symposium, København, Danmark, 2018.
3. Sunde E, Mrdalj J, Pedersen TT, Thun E, Grønli J, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S. Effects of bright light intervention for adaptation to night work: Shift work simulation experiments. WINC symposium, København, Danmark, 2018.
4. Buchvold HV, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Shift Work and Health Habits: Exercise, Smoking, Caffeine-, and Alcohol Consumption. WINC symposium, København, Danmark, 2018.
5. Katsifaraki M, Nilsen KM, Christensen JO, Wærsted M, Knardahl S, Bjorvatn B, Härmä M, Matre D. Shiftwork intensity, sleep and pain: a study amongst shiftworking nurses. WINC symposium, København, Danmark, 2018.
6. Berthelsen M, Pallesen S, Bjorvatn B, Knardahl S. Effects of swing-shift, exposure to cold, noise, and psychological and social work factors on headache severity: A prospective study among Norwegian offshore workers. WINC symposium, København, Danmark, 2018.
7. Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Pallesen S, Vedaø Ø. Do self-reported feelings of getting sufficient rest between shifts moderate the association between quick returns and health complaints in shift workers? WINC symposium, København, Danmark, 2018.
8. Sørengaard TA, Langvik E, Pallesen S, Bjorvatn B, Waage S, Moen B, Karlsen H, Saksvik-Lehouillier I. Personality and insomnia as predictors of anxiety and depression among Norwegian nurses: The SUSSH study. Eur Acad Occupat Health Psychol conference, 2018, Portugal.
9. Lundetrø RS, Saxvig IW, Pallesen S, Aurlien H, Lehmann S, Bjorvatn B. Prevalence of parasomnias in relation to presence and severity of obstructive sleep apnea. A registry-based cross-sectional study. ESRS 2018.
10. Bjorvatn B, Pallesen S, Moen BE, Waage S, Kristoffersen ES. The association between shift work and migraine, tension-type headache and medication-overuse headache – a cross-sectional study among a large population of nurses. ESRS 2018.
11. Blytt KM, Flo E, Erdal A, Bjorvatn B, Husebo B. Pain, depression, dementia and their association with sleep in nursing home patients – a cross-sectional study. ESRS 2018.
12. Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Pallesen S, Vedaø Ø. The role of self-reported feelings of getting sufficient rest on the relationship between quick returns and health complaints. ESRS 2018.

13. Mrdalj J, Sunde E, Pedersen TT, Thun E, Grønli J, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S. Effects of bright light on sleepiness and cognitive performance during simulated night shift work. ESRS 2018.
14. Solheim B, Langsrud K, Kallestad H, Bjorvatn B, Sand T. Sleep structure and awakening threshold in delayed sleep-wake phase disorder. ESRS 2018.
15. Wensaas K-A, Litleskare S, Rørtveit G, Emberland KE, Waage S, Diaz E, Ruths S, Schei E, Fadnes LT, Bjorvatn B. Irritable bowel syndrome, chronic fatigue and pain in a Norwegian primary care population. Europeisk gastro-kongress (UEG), Wien 2018.
16. Hrubos-Strøm H, Einvik G, Mitic S, Fiske E, Olafsson T, Bjorvatn B. Apné Hypopné index og selvrappertert søvnighet hos henviste pasienter før og etter ny førerkortforskrift. Høstmøtet i ØNH-foreningen, 2018.

Pågående veiledning av phd-kandidater

Medveileder for Kjersti Blytt på doktorgradsprosjekt om «Søvn, smerte og demens». Finansierte av midler fra Helse Vest. Startet i 2015.

Hovedveileder for Kristine Stangenes på doktorgradsprosjekt om «Søvn hos ekstremt premature». Finansierte 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?». Finansierte av midler fra MOFA fra høsten 2017.

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

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

Hovedveileder for Hogne Buchvold på doktorgradsprosjektet «Skiftarbeid og nattarbeid: Påvirkning på vekt og metabolske sykdommer». Finansierte 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». Finansierte av MOFA, Uib fra høsten 2017.

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

Avlagte doktorgrader i 2018

Ingen

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master

- 2017-: Hovedveileder for Ragnhild Stokke Lundetræ om søvnapne og parasomnier. Forskerlinjestudent og hovedoppgave.
- 2015-2018: Hovedveileder for Narvini Rajakulendren om OSA og angst/depresjon. Særoppgave.
- 2016-2018: Hovedveileder for Marie Ellingsen Sørensen og Inger Sofie Olufsen om insomni. Hovedoppgave.
- 2018: Hovedveileder for Vilde Jørgensen og Ingrid Bjorøy om søvn. Hovedoppgave.

Kongresser:

- 2018: WINC/WOW-møte i København, Danmark.
- 2018: 24th Congress of the European Sleep Research Society, Basel, Sveits.
- 2018: European Insomnia Network Meeting, Oxford, England.

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, Internasjonal.

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: 2020

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: 2019.

Prosjektleder: Trond Sand.

Tittel: Forsinket søvnfasesyndrom

Ansvarlig institusjon: Helse Midt.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest, Internasjonal.

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektslutt: 2019.

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, Internasjonal.

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, Internasjonal.

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, Internasjonal.

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, Internasjonal.

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.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Restless legs i norsk allmennpraksis.
Ansvarlig institusjon: UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2018.
Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Pål Jåbekk
Tittel: Effect of sleep health optimization on body composition changes following 10 weeks of resistance exercise.
Ansvarlig institusjon: Oslo Met Universitet
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest
Oppstart: 2018.
Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Gunhild Nordbø Marthinsen/Liv Fegran
Tittel: Søvn, helse og livskvalitet hos foreldre etter fødsel.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Agder og Oslo Met Universitet
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest
Oppstart: 2019.
Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Elizabeth Ann Barrett
Tittel: Søvn og psykoser.
Ansvarlig institusjon: UiO/Helse sør-øst.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest.
Oppstartsår: 2018.
Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Gunhild Nordbø Marthinsen
Tittel: Søvn hos foreldre etter barnefødsel.
Ansvarlig institusjon: UiA/Helse sør-øst.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest.
Oppstartsår: 2018.
Forventet prosjektslutt: 2024.

Forskningsnettverk:

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: 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: 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: 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:

Kurs:

- Januar: 1 t om søvn og søvnsykdommer, Praksislærerkurs (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- April: 2 t om søvn hos eldre, internundervisning for sykehjemsleger i Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- April: 1 t om anamnese og diagnostiske verktøy og 1 t om idiopatisk hypersomni på hypersomnikurs i Stavanger (VEU). Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

- Mai: 2 t om søvn hos eldre, obligatorisk kurs for LIS i geriatri (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Mai: 1 t om døgnrytmer, lys og melatonin, NIVA-kurs, København. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Mai: 15 min om hodepine og skiftarbeid, WINC-møte, København. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- August: 3 t forelesninger om søvn og søvn sykdommer, kurs i odontologisk søvnmedisin trinn 1, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- September: Kursledelse, 2 x 45 min foredrag + 3 x 30 min foredrag om søvn og søvn sykdommer, kurs for sykehusleger (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- September: 45 min om søvn og søvn sykdommer, psykiatrikurs (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- September: 3 x 45 min om søvn og søvn sykdommer hos eldre, sykehjemskurs (VEU), Stavanger. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, flere regioner.
- November: Kursleder og 9 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs i Bergen (VEU). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Konferanse:

- Januar: 1,5 t om evaluering og mandat av kompetansetjenesten, årsmøte SOVno. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Februar: 30 min om årsrapport og nye forskningsresultater, årsmøte Senter for Søvnmedisin. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- Mai: 20 min om PraksisNett, instituttets (IGS) dag, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- September: Posterpresentasjon (inkl muntlig), 24th Congress of the European Sleep Research Society, Basel, Sveits.
- Oktober: 1 t søvn og døgnrytme + 1,5 t i paneldebatt, Arbeidstidskonferansen 2018, Politiets Fellesforbund, Oslo. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper og allmennheten, alle regioner.
- Desember: 20 min om CBTi ved OSA og komorbid insomni, European Insomnia Network Meeting, Oxford, England. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

Seminar:

- Januar: 1 t om insomni og døgnrytmelidelser, Aarhus universitet, Danmark. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, flere regioner.
- Februar: 30 min om søvnmedisin, Senter for Søvnmedisin. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Februar: 30 min om SOVno, Akademimøtet, IGS. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- Mars: 2 t om søvn og søvnproblemer, Narvik. Målgruppe: helsepersonell, andre faggrupper, pasienter, pårørende og allmennheten, flere regioner.
- April: 30 min om insomni, Senter for Søvnmedisin. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- August: 90 min om søvn, Kongshaug musikkgymsnas. Målgruppe: allmennheten, alle

- regioner.
- August: 60 min om søvnsykdommer, Nevrologisk avdeling, HUS. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- Oktober: 45 min om Sleep and sleep disorders, George Rousseau Seminar Series, Universitetet i Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper og allmennheten, egen region.
- Oktober: 10 min om PraksisNett, Jubileumsseminar for akademisk allmenmedisin, Oslo. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Desember: 60 min om hypersomni og førerkort, ØNH-avdelingen, HUS. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.

Grunnutdanning:

- Januar: 1 t om forskning i allmennpraksis, 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.

Grunnutdanning for helsepersonell: 9 timer egen region/0 timer andre regioner
 Videre- og etterutdanning for helsepersonell og andre faggrupper: 9 timer egen region/6 timer flere regioner/32 timer alle regioner
 Allmennheten: 1 time egen region/2 timer flere regioner/2 timer alle regioner
 Pasienter og pårørende: 0 timer egen region/2 timer flere regioner/0 timer alle regioner

Medieoppslag (54 i alt):

- 9.1.18: Fosna-folket avis om pendlersøvn.
- 20.1.18: Tv2.no om insomni i allmennpraksis. <http://www.tv2.no/nyheter/9607208/>
- 23.1.18: Glåmdalen om insomni i allmennpraksis.
- 9.2.18: P4 radio om søvn og OL-sendinger på TV.
- 9.2.18: p4.no om søvn og OL-sendinger på TV.
- 15.2.18: Vårt Land om søvn og OL-sendinger.
- 23.2.18: Dagbladet om søvn og OL <https://www.dagbladet.no/mat/sovnforsker-husketrikset-som-far-deg-til-a-sovne---selv-nar-du-star-opp-pa-natta/69524491>
- 24.2.18: kk.no om søvngjengeri www.kk.no/helse/derfor-tar-noen-med-seg-sovngjengeri-inn-i-voksen-alder-69544782
- 1.3.18: Forskning.no om hvorfor vi sover.
- 16.3.18: TV2 Nyhetskanalen om insomni (Verdens søvndag).
- 17.3.18: Fædrelandsvennen om søvnproblemer.
- Vinter -18: Sunne Hjem-magasinet (utgitt av Velux) om søvnkvalitet.
- 25.3.18: TV2 Nyhetskanalen om overgangen til sommertid.
- 9.4.18: www.uib.no/med om soveromsartikkelen.
- 12.4.18: BT om soveromsvaner og insomni.
- 16.4.18: Dagbladet om søvnlengde, insomni og soveromsvaner.
- 20.4.18: Sunnmørsposten om søvnapne.
- 22.4.18: kk.no om det er farlig med søvnmangel.
- 23.4.18: Aftenposten om insomni og søvnapne.
- 23.4.18: Bergens Tidende om insomni og søvnapne.
- 23.4.18: Fædrelandsvennen om insomni og søvnapne.

- 9.5.18: www.dagbladet.no/mat/slik-bli-du-kvitt-kilinga-i-beina-nar-du-skal-sove/69770036
- 14.5.18: Dagbladet (avis) om restless legs.
- 15.5.18: Radio Norge om søvnbehov og russetid.
- 29.5.18: www.kk.no/helse/sliter-du-med-a-sove-i-varmen-69849464
- 31.5.18: Hognar online om å sove i varmen.
- Nr. 24/2018: Norsk ukeblad om søvnmangel.
- 26.6.18: <https://www.vgtv.no/video/159992/slik-faar-du-sove-i-sommervarmen>
- 30.6.18: Romerikes Blad om søvn i sommervarmen.
- 1.7.18: Glåmdalen Pluss om søvn i sommervarmen.
- 2.7.18: Dagbladet om søvnapne.
- 16.7.18: VG Pluss om viktigheten av søvn.
- 21.7.18: Dagbladet om søvn og sovemedisiner.
- 24.7.18: NRK P1 Radio om søvn i sommervarmen.
- 24.7.18: Gudbrandsdølen Dagingen om søvn i sommervarmen.
- 26.7.18: NWT (svensk avis) om søvn i sommervarmen.
- 31.7.18: Hadeland Pluss om kjerringråd for god søvn.
- 2018: Intervjuer om søvn og søvnbehandling i nettprogrammet til psykolog Nordmo.
- 1.8.18: NRK P1 Norgesglasset om søvnens påvirkning på utseende (morgentryne).
- 6.8.18: NRK Radio om søvn etter ferien og bruk av vekkerklokke.
- 14.8.18: NRK Hordaland (radio) om søvn etter ferien.
- 31.8.18: KK om å leve lenge.
- 5.9.18: KK om å bli mer A-menneske.
- 13.9.18: Dagbladet om å sove uten medisiner.
- 7.10.18: Romerikes Blad om søvnråd.
- 9.10.18: ABC Nyheter om å gå i søvne.
- 10.10.18: nrk.no om å være morgengretten.
- 31.10.18: www.dagbladet.no/mat/ny-forskning-om-lyden-som-far-barn-opp-av-senga---vakner-ikke-av-brannalarm/70391974
- 12.11.18: nrk.no om å være trøtt og betydningen av lys.
- 24.11.18: Godtforberedt.no (Gjensidige) om søvn og psykisk helse.
- 25.11.18: P4 om mørketiden.
- 29.11.18: familieklubben.no/helse/vet-ikke-hvordan-sovemedisin-paavirker-barn-paa-sikt/617
- 1.12.18: dinside.no om lysbehandling i mørketiden.
- 28.12.18: KK om søvnbehov blant kvinner og menn.

Annen aktivitet:

Leder av Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer (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 koordinerende enhet, PraksisNett (forskningsnettverk i primærhelsetjenesten).

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

Forfatter av søvnkapitlene i Norsk Elektronisk Legehåndbok.

Forfatter av søvnkapittelet i Norsk legemiddelhåndbok.

Forfatter av søvnkapitlene i lærebøkene i «Allmenntidning», «Psykiatri» og «Neurologi».

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

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

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

1. opponent, Kira Vibe Jespersen. «Music for insomnia», Århus, Danmark.

1. opponent, Yuliya Boyko. «Sleep in critically ill patients on mechanical ventilation», Odense, Danmark.

ÅRSRAPPORT 2018: Kjersti Marie Blytt

Vitenskapelige artikler

1. Blytt KM, Bjorvatn B, Husebo B, Flo E. 2018. 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* 2018, 33(4), 663-670. PMID: 29487556. Nivå 1.
2. Blytt KM, Selbæk G, Drageset J, Natvig GK, Husebo BS. (2018). Comorbid dementia and cancer in residents of nursing homes: secondary analyses of a cross-sectional study. *Cancer Nursing*, 2018 41(2), E13. PMID: 28146014. Nivå 2.
3. Blytt KM, Husebo B, Flo E, Bjorvatn B. (2018). Long-Term Pain Treatment Did Not Improve Sleep in Nursing Home Patients with Comorbid Dementia and Depression: A 13-Week Randomized Placebo-Controlled Trial. *Frontiers in psychology*, 2018 9, 134. Nivå 2.

Andre publikasjoner (inkludert bøker, bokkapitler, kronikker, abstrakter o.l.).

1. Søvn hos eldre. Ny tekst på www.sovno.no
2. Blytt K.M. Nye doktorgrader innen søvn: 1) Langtidskonsekvenser av seksuelle overgrep, 2) Hvordan påvirker roterende skiftarbeid søvnen og sykefraværet til sykepleiere? 3) Søvn, smerter og affektive prosesser hos kroniske smertepasienter, 4) ADHD hos voksne – mer enn bare konsentrasjonsvansker. *SØVN* 2018;10 (1): 6-9.

Abstrakter

Blytt, K.M, Flo E., Erdal A., Bjorvatn B., Husebo B. Pain, depression, dementia and their association with sleep in nursing home patients – a cross-sectional study. Oral presentation at the 24th Congress of the European Sleep Research Society. Basel, Switerland, 25-28 September 2018. Oral presentation.

Kongresser:

2018: WINC/WOW-møte i København, Danmark.

2018: 24th Congress of the European Sleep Research Society. Basel, Switerland, 25-28 September 2018

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvnproblemer hos demente

Ansvarlig institusjon: UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: helse sør-øst

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektlutt: 2019.

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.

Forskningsnettverk:

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

Tittel: WOW – Skiftarbeid og søvn.

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

Undervisning:

Kurs:

September: 45 min. Søvn sykdommer, med fokus på utredning og behandling av søvnapne og hypersomnier 3-5. september 2018 gjennom Den Norske Legeforening. Ansvarlig for delen: «Søvnforstyrrelser hos eldre». Alle regioner.

Seminar:

Mai: 4 timer. Foredrag i regi av utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester (Helse Fonna kommune) 22-23.mai 2018. Tittel: Søvn hos eldre. Målgruppe: Helsepersonell. Alle regioner.

1 time. Foredrag ved sør-trøndersk demensforum 28.mai. Tittel: *Søvnvansker ved demens*. Målgruppe: Helsepersonell. Alle regioner.

2 timer. Foredrag i regi av Haugaland demensforening 22.mai. Tittel: Demens og søvn. Målgruppe: Pårørende til mennesker med demens. Alle regioner.

Videre- og etterutdanning for helsepersonell og andre faggrupper: 45 minutter egen region/5 timer alle regioner. Pasienter og pårørende: 2 timer alle regioner

Medieoppslag:

17. Januar: ClinicalPainAdvisor: Pain Treatment in Nursing Home Residents May Improve Sleep; <https://www.clinicalpainadvisor.com/pain-comorbidities/stepwise-pain-treatment-paracetamol-sleep-nursing-home-patients-depression-dementia/article/737431/>

27. mai. Forskning.no: Smertebehandling ga ikke mer søvn, men mer depresjon <https://forskning.no/universitetet-i-bergen-alzheimer-partner/smertebehandling-ga-ikke-mer-sovn-men-mer-depresjon/266027>

ÅRSRAPPORT 2018: Eldbjørg Fiske

Veiledning/informasjonsvirksomhet:

Seminar:

7.9 2018

Norsk Parkinsonregister og biobank

Målgruppe: helsepersonell og forskere.

Nasjonal kompetansetjeneste for bevegelsesforstyrrelser, fredagsmøte. 45 min.

Region: egen.

Andre vitenskapelige publikasjoner 2017, ikke registrert i PubMed:

Fiske E. Redaktørens hjørne. SØVN 2018; 10 (1): 3

Fiske E. Lyslaboratorium gir nye muligheter. SØVN 2018; 10 (1): 18.

Fiske E. Waage S., Sommertid – nyttig, eller har det utspelt sin rolle? SØVN 2018; 10 (1): 22-27.

Fiske E. Redaktørens hjørne. SØVN 2018; 10 (2): 3

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 ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (SOVno).

Redaktør for tidsskriftet MOVE ved Nasjonal kompetansetjeneste for bevegelsesforstyrrelser (NKB).

ÅRSRAPPORT 2018: Fred Holsten

Vitenskapelige artikler

Ingen

Andre publikasjoner (inkludert bøker, bokkapitler, kronikker, abstrakter o.l.).

Holsten F. Generelt om søvn ved psykiske lidelser. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018

Holsten F. Søvn og angstlidelser. www.sovno.no, 2018

Holsten F. Søvn og bipolar lidelse. www.sovno.no, 2018

Holsten F. Søvn og rusmidler. www.sovno.no, 2018

Holsten F. Søvn og depresjoner. www.sovno.no, 2018

Abstrakter

Ingen

Pågående veiledning av phd-kandidater

Ingen

Avlagte doktorgrader i 2018

Ingen

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master

Søvn og fysisk trening. Medisinstudenter NTNU.

Kongresser:

Psykiatriveka 2018, 12-15/3

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Fred Holsten og Siri Nome.

Tittel: Videre oppfølging av langtidsforløp og mortalitet ved psykiske lidelser.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei.

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektlutt: 2020.

Forskningsnettverk:

Ingen

Undervisning:

Kurs:

Mai: 1 time: Tinnitus og søvnvansker. Tinnitusforeningen i Bergen. Helsepersonell, pasienter og pårørende.

1 time. Lys og døgnrytme. Oslo. Helsepersonell. Lokalt.

November: 8 timer diagnostikk og behandling av søvnlidelser. Alle regioner. Helsepersonell.

Desember: 3 timer kurs om søvn for Norsk kompetansetjeneste for hørselshemmede. Helsepersonell og lærere.

Konferanse:

Mars: 1 time forelesning Søvn og eldre. Psykiatriveka Bergen. Alle regioner.

Videre- og etterutdanning for helsepersonell og andre faggrupper: 9 timer alle regioner, 4 timer andre regioner.

Pasienter og pårørende: 1 timer egen region.

Medieoppslag (0):

Annen aktivitet:

Medlem av Nasjonalt Kompetansetjeneste for søvnsykdommer (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 Legemiddelhåndbok.

ÅRSRAPPORT 2018: Sverre Lehmann

Forskning i 2018

Vitenskapelige artikler:

[No Effect of a Self-Help Book for Insomnia in Patients With Obstructive Sleep Apnea and Comorbid Chronic Insomnia - A Randomized Controlled Trial.](#)

Bjorvatn B, Berge T, Lehmann S, Pallesen S, Saxvig IW.
Front Psychol. 2018 Nov 29;9:2413. PMID:30555398 Nivå 2

[Prevalence of Parasomnias in Patients With Obstructive Sleep Apnea. A Registry-Based Cross-Sectional Study.](#)

Lundetræ RS, Saxvig IW, Pallesen S, Aurlien H, Lehmann S, Bjorvatn B.
Front Psychol. 2018 Jul 5;9:1140. PMID:30026716 Nivå 2

[Prevalence of several somatic diseases depends on the presence and severity of obstructive sleep apnea.](#)

Tveit RL, Lehmann S, Bjorvatn B.
PLoS One. 2018 Feb 23;13(2):e0192671.
PMID:29474482 Nivå 1

[Increased severity of obstructive sleep apnea is associated with less anxiety and depression.](#)

Bjorvatn B, Rajakulendren N, Lehmann S, Pallesen S.
J Sleep Res. 2018 Dec;27(6):e12647..
PMID:29193447 Nivå 1

[Oral appliance treatment outcome can be predicted by continuous positive airway pressure in moderate to severe obstructive sleep apnea.](#)

Storesund A, Johansson A, Bjorvatn B, Lehmann S.
Sleep Breath. 2018 May;22(2):385-392.
PMID:29067558 Nivå 1

[Factors associated with change in health-related quality of life among individuals treated with long-term mechanical ventilation, a 6-year follow-up study.](#)

Markussen H, Lehmann S, Nilsen RM, Natvig GK.
J Adv Nurs. 2018 Mar;74(3):651-665.
PMID:28983937 Nivå 2

[Nordic consensus statement on the systematic assessment and management of possible severe asthma in adults.](#)

Porsbjerg C, Ulrik C, Skjold T, Backer V, Laerum B, **Lehman S**, Janson C, Sandstrøm T, Bjermer L, Dahlen B, Lundbäck B, Ludviksdottir D, Björnsdóttir U, Altraja A, Lehtimäki L, Kauppi P, Karjalainen J, Kankaanranta H.
Eur Clin Respir J. 2018 Mar 6;5(1):1440868. Review.
PMID:29535852 Nivå 1

[Associations between obstructive lung disease and symptoms of obstructive sleep apnoea in a general population.](#)

Jonassen TM, Eagan TM, Bjorvatn B, Lehmann S.
Clin Respir J. 2018 Jan;12(1):31-39.
PMID:26948980 Nivå 1

Andre vitenskapelige publikasjoner 2018, ikke registrert i PubMed:

Lehmann S. Søvnapné hos voksne. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018

Abstrakter:

Anders Johansson, Bjørn Bjorvatn, Erik Saxegaard, Kjersti Gjerde, Morten E. Berge, Sverre Lehmann, Ulrik Leidland Opsahl. Stor interesse for odontologisk søvnmedisin og søvnapné i Norge. *Nor Tannlegeforen Tid.* 2018; 118: 202-4.

Ulrik Leidland Opsahl, Anders Johansson, Morten Berge, Per Opsahl og Sverre Lehmann. Akustisk pharyngometri for bedre resultat av behandling med søvnapnéskinner. *Nor Tannlegeforen Tid.* 2018; 128.

Håndtering av helsekrav til førerkort og søvnsykdommer. Thomas Berge, Jan Brøgger, Hilde Tveit, Sverre Lehmann, Bjørn Bjorvatn. <https://online.flippingbook.com/view/993000/10/>. *Somnus* nr. 2, 2018.

Alvorlighetsgraden av obstruktiv søvnapne henger sammen med høyerer forekomst av en rekke somatiske lidelser. Bjørn Bjorvatn, Sverre Lehmann, Ragnhild L. Tveit. <https://bestprac.no/alvorlighetsgraden-av-obstruktiv-sovnapne-henger-sammen-med-hoyere-forekomst-av-en-rekke-somatiske-lidelser/>. *Best Practice*, nr. 29 Oktober 2018.

Doktorgrader:

1) 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 2018.*
 - 2. *Finansiering: UiB stipend 50% i 6 år fra høst 2017.*
- b. Biveileder:
 - i. Heidi Øksnes Markussen, lungesykepleier, MSci.
 - 1. *Alle tre artikler publisert, startet arbeid med sammenskrivning.*
 - 2. *Disputerer ila. 2019.*
 - 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:

Sept. 2017: ESRS CONGRESS, Basel, Sveits.

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: 2019

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: 2021

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

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 2018

Kurs:

September: Søvnmedisin for sykehusleger, 3 dagers kurs, Målgruppe: Spesialistutdanning av leger, flere spesialiteter, alle regioner.

September: Odontologisk søvnmedisin. 2 dagers kurs. Målgruppe: Tannleger alle regioner.
Oktober: Søvnapnékurs for pasienter, LMS. Egen region.

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

Intervjuer/oppslag i media:

August: Søvnapné og diabetes 2, Lev med Diabetes

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)

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

Styreleder for Nasjonalt register for LTMV (langtids mekanisk ventilasjonsstøtte)

ÅRSRAPPORT 2018: Ståle Pallesen

Forskning i 2018

Vitenskapelige artikler:

Andreassen CS, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B, Waage S, Schaufeli W. Workaholism and negative work-related incidents among nurses. *Industrial Health* 2018; 56: 373-381. PMID: 29760300.

Andreassen CS, Pallesen S, Torsheim T. Workaholism as a mediator between work related stressors and health outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2018; 5: 73. PMID: 29303969.

Bjorvatn B, Berge T, Lehmann S, Pallesen S, Saxvig IW. No effects of a self-help book for insomnia in patients with obstructive sleep apnea and comorbid chronic insomnia – a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology* 2018; 9: article no. 2413. PMID: 30555398.

Bjorvatn B, Pallesen S, Moen BE, Waage S, Kristoffersen ES. Migran tension-type headache and medication-overuse headache in a large population of shift working nurses - a cross-sectional study in Norway. *BMJ Open* 2018; 8: e022403. PMID: 30455385.

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* 2018; 27: e12647. PMID: 29193447.

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* 2018; 4: 188-193. PMID: 29555133.

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* 2018; 44: 251-257. PMID: 29487940.

Hagatun S, Vedaa Ø, Harvey A, Nordgreen T, Smith O, Havik OE, Thorndike, FP, Pallesen S, Ritterband LM, Sivertsen B. Internet-delivered cognitive-behavioral therapy for insomnia and comorbid symptoms. *Internet Interventions* 2018; 12: 11-15. PMID: 30135764.

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* 2019; 17: 137-155. PMID: 28344561.

Hysing M, Harvey AG, Stormark KM, Pallesen S, Sivertsen B. Childhood precursors of delayed sleep phase in adolescence. A population-based longitudinal study. *Sleep* in press. PMID: 30203021.

Kallestad H, Vedaa Ø, Scott J, Morken G, Havik OE, Pallesen S, Harvey AG, Gehrman P, Thorndike FP, Ritterband, LM, Stiles T, Sivertsen B. Overcoming insomnia: Protocol for a large-scale randomized controlled trial of online cognitive behavior therapy for insomnia

compared with online patient education about sleep. *BMJ Open* 2018; 8: e025152. PMID: 30166311.

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* 2018; 7: 52-61. PMID: 29313731.

Lundetræ RS, Saxvig IW, Pallesen S, Aurlien H, Lehmann S, Bjorvatn B. Prevalence of parasomnias in patients with obstructive sleep apnea. A registry-based cross-sectional study. *Frontiers in Psychology* 2018; 9: article 1140. PMID: 30026716.

Nielsen MB, Pallesen S, Harris A, Einarsen S. Protocol for a systematic review and meta-analysis of research on the association between workplace bullying and sleep. *Systematic Review* 2018; 7: article 232. PMID: 30545416.

Nordmo M, Olsen OK, Rosseland R, Blågestad TF, Pallesen S. A brief report on a reduced preference for passive-avoidant leadership after a restless night. *Frontiers in Psychology* 2018; 9: article no. 1888. PMID: 30333783.

Pallesen S, Grønli J, Myhre K, Moen F, Bjorvatn B, Hanssen I, Heglum HSA. A pilot study of impulse radio ultra wideband radar technology as a new tool for sleep assessment. *Journal of Clinical Sleep Medicine* 2018; 14: 1249-1254. PMID: 29991417.

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* 2018; 91: 195-203. PMID: 29032390.

Rosseland R, Pallesen S, Nordhus IH, Matre D, Blågestad T. Effects of sleep fragmentation and induced mood on pain tolerance and pain sensitivity. *Frontiers in Psychology* 2018; 9: article 2089. PMID: 30429815.

Sivertsen B, Vedaa Ø, Harvey AG, Glozier N, Pallesen S, Aarø LE, Lønning KJ, Hysing M. Sleep patterns and insomnia in young adults: A national survey of Norwegian university students. *Journal of Sleep Research* in press. PMID: 30515935.

Vedaa Ø, Pallesen S, Erevik EK, Svensen E, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Harris A. Long working hours are inversely related to sick leave in the following three months: A four-year registry study. *International Archives of Occupational and Environmental Health* in press. PMID: 30406330.

Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Restless legs/Willis-Ekboms disease is prevalent in working nurses, but is not associated with shift work schedules. *Frontiers in Neurology* 2018; 9: article 21. PMID: 29434568.

Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Johnsen EH, Marszalek MA, Andersen MIW, Sætre VK, Lundervold AJ, Vedaa Ø, Nordhus IH, Pallesen S, Bjorvatn B. Patients with delayed sleep-wake disorder show poorer executive functions compared to good sleepers. *Sleep Medicine* 2019; 54: 244-249. PMID: 30590307.

Andre vitenskapelige publikasjoner 2018, ikke registrert i PubMed:

Bjorvatn B, Sivertsen B, Waage S, Holsten F, Pallesen S. Nasjonal anbefaling for utredning og behandling av insomni. *SØVN* 2018; 10(1): 12-17.

Hrozanova M, Moen F, Pallesen S, Klöckner CA, Myhre K. Habitual sleep patterns of junior elite athletes in cross-country skiing and biathlon: a descriptive study. *Cogent Medicine* 2018; 5: article no. 1548549.

Pallesen S, Bjorvatn B. Workload and fatigue. In Kanki B, Clervoy JF, Sandal GM (Red.), *Space safety and human performance* (ss. 71-85). Oxford UK: Butterworth-Heinemann 2018.

Pallesen S, Olsen OK, Eide EM, Nordvedt B, Grønli J, Larøi F, Nordmo M, Glomlien FG. Sleep deprivation and hallucinations. A qualitative study of military personnel. *Military Psychology* 2018; 30: 430-436.

Vedaa Ø, Hagatun S, Kallestad H, Pallesen S, Smith ORF, Thorndike FP, Ritterband LM, Sivertsen B. Long-term effects of an unguided online cognitive behavioral therapy for chronic insomnia. *Journal of Clinical Sleep Medicine* in press.

Waage S, Moen BE, Pallesen S, Bjorvatn B. Ti år med SUSSH: Skiftarbeid, søvn og helse blant norske sykepleiere. *Sykepleien Nett* 2018.

Zakariassen E, Waage S, Harris A, Voelckel W, Pallesen S, Lang B, Gatterbauer-Trischler P, Bjorvatn B. Causes and management of sleepiness among pilots, a comparative study. *Air Medicine* in press.

Pallesen S. Avslapningsøvelser. Revidert tekst på www.sovno.no, 2018

Abstracts 2018:

Bjorvatn B, Pallesen S, Moen BE, Waage S, Kristoffersen ES. The association between shift work and migraine, tension-type headache and medication-overuse headache - a cross-sectional study among a large population of nurses. *Journal of Sleep Research* 2018; 27(suppl.1): P208.

Harris A, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. The role of self-reported feelings of getting sufficient rest on the relationship between quick returns and health complaints. *Journal of Sleep Research* 2018; 27(suppl.1): P045.

Lien M, Bredeli E, Sivertsen B, Kallestad H, Pallesen S, Vedaa Ø. Chronic insomnia in morning and evening persons, and short and long-term effects of unguided internet-based cognitive behavior therapy for insomnia. *Journal of Sleep Research* 2018; 27(suppl.1): P444.

Lundetræ RS, Saxvig IW, Pallesen S, Aurlen H, Lehmann S, Bjorvatn B. Prevalence of parasomnias in relation to presence and severity of obstructive sleep apnea. A registry-based cross-sectional study. *Journal of Sleep Research* 2018; 27(suppl.1): P406.

Mrdalj J, Sunde E, Pedersen T, Thun T, Grønli J, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S. Effects of bright light on sleepiness and cognitive performance during simulated night shift work. *Journal of Sleep Research* 2018; 27(suppl.1): P330.

Mrdalj J, Pedersen T, Pallesen S, Sunde E, Thun E, Henriksen T, Skene D, Grønli J. Daytime sleep following bright light exposure during simulated night shifts. *Journal of Sleep Research* 2018; 27(suppl.1): P331.

Pedersen T, Mrdalj J, Pallesen S, Sunde E, Thun E, Henriksen TEG, Skene DJ, Grønli J. Bright light exposure during simulated night work – impact on daytime sleep. *Neuropsychobiology* 2018; 76(1): A50.

Veeda Ø, Pallesen S, Erevik E, Svensen E, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Harris A. Long working hours are inversely related to prospective sick leave: A four-year registry study. *Sleep* 2018; 41(suppl. 1): 0176.

Avlagte doktorgrader:

Kandidat: Solfrid Raknes

Avhandlingens tittel: Anxious adolescents.

Publiseringsmåned: September 2018

ISBN: 978-82-308-3690-3

Fagbakgrunn: Psykologi

Navn på hovedveileder Ståle Pallesen

Kandidat: Tony Leino

Avhandlingens tittel: Structural game characteristics, game features, financial outcomes and gambling behavior

Publiseringsmåned: August 2018

ISBN: 978-82-308-3698-9

Fagbakgrunn: Psykologi

Navn på hovedveileder Helge Molde

Kandidat: Eilin Kristine Erevik

Avhandlingens tittel: User-generated alcohol-related content on social media

Publiseringsmåned: Februar 2018

ISBN: 978-82-308-3849-5

Fagbakgrunn: Psykologi

Navn på hovedveileder Torbjørn Torsheim og Ståle Pallesen

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 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 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 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 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.

Medveileder for Razieh Chegini på et PhD-prosjekt vedr anabole steroider og aggresjon. Finansiert av midler fra UiB. Hun startet i 2018.

Medveileder for Tine Allmenning Eide på et PhD-prosjekt vedr søvn og fungering i luftambulansen. Finansiert av midler fra Norsk Luftambulanse. Hun startet i 2018.

Medveileder for Maria Hrozanova på et PhD-prosjekt vedr søvn hos idrettsutøvere. Finansiert av midler fra NTNU. Hun startet i 2018.

Hovedveileder for Nora Hausvik, Johan K. Jacobsen og Tuva Olsen på en bacheloroppgave i psykologi om trekkattribusjon ved ulike lederstiler. Oppgaven levert ved Det psykologiske fakultet våren 2018.

Hovedveileder for Sylvia Eimhjellen, Pia Jensen og Stine Ordeman på en bacheloroppgave i psykologi om lyseksponering hos sykepleiere. Oppgaven levert ved Det psykologiske fakultet våren 2018.

Medveileder for Benedikte Pisani Hetlevik på en bacheloroppgave i psykologi om søvnparalyse. Oppgaven levert ved Det psykologiske fakultet våren 2018.

Kongresser:

Juni 2018: Spillkonferanse arrangert av Norsk forening for spillproblematikk. Hamar, Norge

Oktober 2018: Svenska Spels forskningsrådskonferanse, Stockholm, Sverige.

Oktober 2018: Spillansvarskonferansen arrangert av Lotteritilsynet. 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: 2019.

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: 2019.

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: 2019.

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: 2019.

Prosjektleder: Anita Lill Hansen.
Tittel: Effekten av ernæring på søvn.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.
Oppstartsår: 2016.
Forventet prosjektslutt: 2020.

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.

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig.
Tittel: Skolestart og søvn hos ungdom i videregående skole.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen/Helse Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2018.
Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Yngvild Danielsen.
Tittel: Søvn og overvekt
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2017.
Forventet prosjektslutt: 2020.

Undervisning og veiledning i 2018

Grunnutdanning av helsepersonell og andre faggrupper : 19 timer egen region/0 timer flere regioner

Videre- og etterutdanning for helsepersonell og andre faggrupper: 0 timer egen region/0 timer flere regioner/15 timer alle regioner

Utdanning av allmennheten personell: 5 timer egen region/0 timer andre regioner/1 timer alle regioner

Kurs:

- Febr 2018: 3t om søvn for årsstudiestudenter i psykologi. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region
- Mars 2018: 2t om søvn for årsstudiestudenter i psykologi. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region
- Mars 2018: 4t om søvn for psykologier, kurs i arbeidspsykologi, Oslo. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner
- April 2018: 5t om søvn på kurs på profesjonsstudiet i psykologi. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- April 2018: 4t om søvn for årsstudiestudenter i psykologi. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region
- April 2018: 1t om søvn for Kiwanis Club Fyllingsdalen, Målgruppe: allmennheten, egen region
- Mai 2018: 3t om søvn for psykologier (ELTE), Flesland. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner
- Mai 2018: 1t om søvn for rektorer i Rogaland. Målgruppe: andre faggrupper, egen region
- Mai 2018: 1t om søvn for rektorer i Hordaland. Målgruppe: andre faggrupper, egen region
- Mai 2018: 1t om søvn på kurs i maritim medisin, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

- Aug 2018: 5t om søvn på kurs på profesjonsstudiet i psykologi. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- Sept 2018: 2t om søvn på sykehuskurs, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Okt 2018 1t om søvn for BKK pensjonistforening, Bergen, Målgruppe: allmennheten, egen region
- Nov 2018: 1t om søvn på kurs i maritim medisin, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Nov 2018 1t om søvn for pensjonistforening ved Høgskolen på Vestlandet, Bergen. Målgruppe: allmennheten, egen region
- Des 2018: 3t om søvn for psykologier, kurs i nevropsykologi, Oslo. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner

Konferanse:

- Nov 2018 1t foredrag om søvn ved tidssoneforflytninger, idrettsmedisinsk konferanse, Bergen, Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

Mediaoppslag (45 i alt):

- 10.01.18 NRK Møre- og Romsdal om utsatt skolestart
- 10.01.18 Anne Gunn Halvorsen bokprosjekt om stress – om søvnens innvirkning
- 16.01.18 Faktasjekk.no om lysets innvirkning på søvn
- 17.01.18 KK om lys på mobilskjermer
- 17.01.18 KK om terapi mot insomni
- 30.01.18 Dagbladet om morgentrening
- 10.02.18 Dagbladet om søvnsykdommer
- 13.02.18 Dagbladet om spising og tilpasning i fm OL-sendinger
- 16.02.18 Ukebladet Hjemmet om farger på soverom og gode søvntips
- 20.02.18 NRK om nattskrekksanfall
- 24.02.18 Aftenposten om snakking i søvne og søvngjengeri
- 09.03.18 Dagbladet om sexsomni
- 19.03.18 Lommelegen om å snakke i søvne
- 19.03.18 Dagbladet om søvn hos ungdom
- 23.03.18 NRK.no om sommertid
- 11.04.18 Vi over 60 om søvnvansker hos eldre
- 15.04.18 Nordlys om søvngjengeri
- 18.04.18 TV2 nyhetene om søvngjengeri
- 06.06.18 Forskning.no om økonomiske konsekvenser av søvnvansker
- 06.06.18 VG om elektroniske medier og søvn
- 05.07.18 NRK Norgesglasset om søvnparalyse og søvnrelaterte hallusinasjoner
- 10.07.18 NRK om søvn i sommervarmen
- 28.07.18 VG om drømmer
- 13.08.18 Vi.no om høneblund
- 23.08.18 KK.no om snorking
- 29.08.18 KK.no om A- og B-mennesker
- 29.08.18 NRK P1 Pluss om høneblunder
- 03.09.18 NRK Trøndelag om avvikling av sommertid
- 04.09.18 Dagbladet om søvnlengde
- 12.09.18 Dagbladet om søvnproblem
- 13.09.18 NRK nyhetsmorgen om sommertid/vintertid
- 13.09.18 Dagsnytt 18 om sommertid/vintertid
- 27.09.18 VG om vintertid

10.10.18 KK om søvnmålere
22.10.18 KK om mørkeredsel
23.10.18 NRK.no om vintertid
25.10.18 Universitas om søvnevansker hos studenter
26.10.18 NRK morgensending om vinter/sommertid
26.10.18 P4 Radio Norge om vinter/sommertid
30.10.18 Dagbladet om å våkne av brannalarmer
12.11.18 P4 om novemberværetts innvirkning på humør og søvn
22.11.18 KK om søvn om temperatur
06.12.18 P4 om søvnlengde og mortalitet
18.12.18 KK om nattesvette
19.12.18 Dagbladet om snorking og søvnapne

Annen aktivitet

Medlem i arbeidsgruppen ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (www.sovno.no), lokalisert til lungeavdelingen, 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.

Medlem fakultetsstyret, Det psykologiske fakultet, Universitetet i Bergen

ÅRSRAPPORT 2018: Ingvild West Saxvig

Vitenskapelige artikler

1. Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Johnsen EH, Marszalek MA, Wiig Andersen MI, Sætre VK, Lundervold AJ, Vedaø Ø, Nordhus IH, Pallesen S, Bjorvatn B. Patients with delayed sleep-wake phase disorder show poorer executive functions compared to good sleepers. *Sleep Med*, 2018; 54: 244-249. Nivå 1
2. Bjorvatn B, Berge T, Lehmann S, Pallesen S, Saxvig IW. No effect of a self-help book for insomnia in patients with obstructive sleep apnea and comorbid chronic insomnia – a randomized controlled trial. *Front Psychol*, 2018; 9: 2413. Nivå 2
3. Lundetræ RS, Saxvig IW, Pallesen S, Aurlien H, Lehmann S, Bjorvatn B. Prevalence of parasomnias in patients with obstructive sleep apnea. A registry-based cross-sectional study. *Front Psychol*, 2018; 9: 1140. Nivå 2

Abstrakter (1 totalt)

Lundetræ RS, Saxvig IW, Pallesen S, Aurlien H, Lehmann S, Bjorvatn B. Prevalence of parasomnias in relation to presence and severity of obstructive sleep apnea. A registry-based cross-sectional study. ESRS 2018.

Kongresser:

2018: 24th Congress of the European Sleep Research Society, Basel, Sveits.
2018: Dansk Søvn Konference, Dansk Selskab for Søvnmedicin, Glostrup, Danmark.

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

Oppstartsår: 2014

Forventet prosjektslutt: 2024

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

Oppstartsår: 2014

Forventet prosjektslutt: 2024

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig.

Tittel: Behandling av obstruktivt søvnapnesyndrom. En registerbasert studie.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstartsår: 2018

Forventet prosjektslutt: 2028

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 prosjektlutt: 2018.

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

Undervisning:

Kurs:

- Mars: 15 timer undervisning «Polysomnografi (PSG) – skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser» (etter- og videreutdanning, 15timerskurs), Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- September: Kursleder 1 dag og 2 timer undervisning om søvnregistrering og søvnskåring «Søvn og søvnsykdommer, kurs for sykehusleger, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- November: 15 timer undervisning «Skåring av PSG og MSLT etter AASM-kriterier» (etter og videreutdanning, 15timerskurs), Glostrup, Danmark. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, flere regioner
- Desember: 7 timer undervisning «Polygrafi – skåring av respiratoriske hendelser under søvn» (etter- og videreutdanning), Gardermoen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, flere regioner

Konferanse:

- Februar: 30 min om utfylling av spørreskjema, årsmøte Senter for Søvnmedisin, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.

Seminar:

- Januar: 2 time undervisning i polygrafi og skåringskriterier (etter- og videreutdanning), Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region
- April: 2 time undervisning i polygrafi og skåringskriterier (etter- og videreutdanning), Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region
- August: 1 time undervisning i polygrafi og skåringskriterier (etter- og videreutdanning), Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region

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

Videre- og etterutdanning for helsepersonell og andre faggrupper: 5,5 timer egen region/22 timer flere regioner/17 timer alle regioner

Allmennheten: 0 time egen region/0 timer flere regioner/0 timer alle regioner

Pasienter og pårørende: 0 timer egen region/0 timer flere regioner/0 timer alle regioner

Annen aktivitet:

RPSGT- Registrered Polysomnography Technologist (bestått amerikansk eksamen)

Somnologist – Expert in Sleep Medicine (bestått europeisk eksamen)

Medlem av norsk forening for søvnmedisin (NOSM)

Medlem av den europeiske søvnforeningen (ESRS)

Medlem av den amerikanske søvnforeningen (AASM)

Medeier i Microsleep DA – gjør søvnanalyser og holder kurs i søvnanalyser

ÅRSRAPPORT 2018: BØRGE SIVERTSEN

Vitenskapelige artikler innen søvnfeltet

1. Thun E, **Sivertsen B**, Knapstad M, Aarø LE, Smith ORF. Unravelling the prospective associations between mixed anxiety-depression and sleep problems during the course of cognitive behavioral therapy. *Psychosomatic Medicine*, in press.
2. Bragantini D, **Sivertsen B**, Güzey IC. Good night...not! Differences in anxiety levels among symptoms of insomnia: the HUNT study. *Sleep & Health*, in press.
3. Hysing M, Reichborn-Kjennerud T, Markestad T, Elgen I, **Sivertsen B**. Sleep in high risk infants. Sleep duration and nocturnal awakenings in children born prematurely, low birth weight and small for gestational age. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics* 2019; Jan 10 [Epub ahead of print].
4. Vedaa Ø, Hagatun S, Kallestad H, Pallesen S, **Sivertsen B**. Long-term effects of an unguided online cognitive behavioral therapy for chronic insomnia. *Journal of Clinical Sleep Medicine* 2019; Jan 3 [Epub ahead of print]. [PMID: 30621837](#)
5. **Sivertsen B**, Vedaa M, Harvey AG, Glozier N, Pallesen S, Aarø LE, Lønning KJ, Hysing M. Sleep patterns and insomnia in young adults: a national survey of Norwegian university students. *J Sleep Res* 2018; Dec 4 [Epub ahead of print]. [PMID: 30515935](#).
6. Vedaa O, Pallesen S, Erevik EK, Harris A, Svensen E, Waage S, Bjorvatn B, **Sivertsen B**, Harris A. Long working hours are inversely related to sick leave in the following three months: A four-year registry study. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 2018; Oct 28 [Epub ahead of print].
7. Hysing M, Harvey AG, Stormark KM, Pallesen S, **Sivertsen B**. Childhood Precursors of Delayed Sleep Phase in Adolescence. A Population-Based Longitudinal Study. *SLEEP* 2018, Sept 7 [Epub ahead of print]. [PMID: 30203021](#)
8. Hagatun S, Vedaa Ø, Harvey AG, Nordgreen T, Smith R, Pallesen S, Havik OE, Bjorvatn B, Thorndike FP, Ritterband LM, **Sivertsen B**. Internet-delivered cognitive-behavioral therapy for Insomnia and comorbid symptoms. *Internet Interventions* 2018; 12: 11-15.
9. 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* 2018; 4: 194-200. [PMID: 29555134](#)

10. Hagatun S, Vedaas 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]. [PMID: 28345961](#)

Pågående veiledning av PhD-kandidater

Biveileder for Kari-Elise Frøystad Veddegjerde. «Health anxiety in the society.»

Biveileder for Daniela Bragantini. «The genetics of insomnia».

Biveileder for Kaia Kjørstad. Functional benefits of CBT for insomnia.

Avlagte doktorgrader i 2018

Ingen

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Børge Sivertsen

Tittel: Søvn hos småbarn

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst, Helse Innlandet, Helse Vest.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2020.

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: 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

Kurs:

Des 2018: 1 time søvnkurs for Helse-Fonna, Haugesund.

Målgruppe: forskere (lege, psykologer)

Konferanse:

Sept. 2018: European Sleep Research Society (ESRS), Basel, Sveits.

Tittel: Sleep, bullying and academic functioning

Målgruppe: leger, psykologer, andre faggrupper, alle regioner.

Nov 2018: International Behavioral Medicine Congress, Santiago, Chile

Tittel: Sleep, bullying and academic functioning

Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

Medieoppslag (50 i alt):

Resignasjon og babydop	🌐 Nye Meninger	12.12.2018
Én av tre studenter lider av søvnproblemer	🌐 Forskning.no	12.12.2018
Søvn - Sover du for mye? Det kan være farlig	🌐 Dagbladet	06.12.2018
Utslitte foreldre gir sovemedisin til de yngste	🌐 NRK	22.11.2018
Søvn og stilling av klokka.	📺 TV2 God Morgen Norge	25.10.2018
Pauser er gull	🌐 Lederne	09.10.2018
SHoT 2018: Fakulteter i Bergen har studentene som ruser seg oftest	🌐 Khrono	18.09.2018
Hver fjerde student sliter psykisk..	🌐 iØstfold	06.09.2018
Hver fjerde student sliter	📺 Tvedestrandsposten	06.09.2018
SHoT 2018: Nye tall for studenters helse og trivsel	🌐 Khrono	05.09.2018
Siste sang for sommeren	📺 VG	18.08.2018
Klar for å forlate sommeren?	🌐 VG Pluss	16.08.2018
Politikere bekymret over at en av tre studenter sier de er ensomme	🌐 Khrono	16.08.2018
16 råd mot depresjon	📺 VG	14.08.2018
Slik kommer du deg ut av depresjonen - 16 gode råd	🌐 VG Pluss	13.08.2018
Markert økning i bruk av sovemedisin til barn	📺 Farmasiliv	15.06.2018
Tone ble historisk	📺 Østlands-Posten	05.06.2018

Tone fra Stavern ble historisk	🌐 Østlands-Posten	01.06.2018
Du blir trøtt på jobben klokka 14	🌐 HMS-magasinet	01.06.2018
Det er ikke din skyld at du blir trøtt klokka 14	🌐 NRK	28.05.2018
Dette gjør søvn med prestasjonene dine: - Å sove står veldig høyt på prioriteringslista	🌐 Nordlys Pluss	26.05.2018
Slik kommer du i form til eksamen	📄 Nordlys	26.05.2018
Derfor får du mer energi om våren	🌐 NRK	24.04.2018
Økning i bruk av sovemedisin til barn	📄 Dagsavisen	16.04.2018
Markert økning i bruk av sovemedisin til barn	📄 Romsdals Budstikke	16.04.2018
NRK: Markert økning i bruk av sovemedisin til barn	🌐 Nettavisen	15.04.2018
Rekordmange barn får sovemedisin	📧 P4 09:00:00	15.04.2018
Rekordmange barn får sovemedisin: - Problematisk bruk	🌐 NRK	14.04.2018
Mer penger til friluft og natur	📄 Nationen	04.04.2018
Slik gjør du barna klare for hverdagen igjen	🌐 NRK Nordland	02.04.2018
Rett før eksamen klappet Lina igjen bøkene. Hun klarte ikke mer	🌐 Porsgrunns Dagblad Pluss	17.03.2018
Ønsker flere svar i Norges største studenthelseundersøkelse, HELT ÆRLIG	🌐 MyNewsdesk	15.03.2018
Høyt alkoholkonsum hos tenåringer kan knyttes til depresjon	🌐 Rop.no	13.03.2018
Rett før eksamen klappet Lina igjen bøkene. Hun klarte ikke mer	🌐 Fremover Pluss	11.03.2018
Rett før eksamen klappet Lina igjen bøkene. Hun klarte ikke mer	📄 Nordlys	10.03.2018
Skal kartlegge studenthelsen	📄 Tidsskrift for Norsk Psykologforening	05.03.2018
Spør studenter	📄 Avisa Nordland	03.03.2018
Oppropet: #MetooAkademia	🌐 Morgenbladet	23.02.2018
Bør ikke ofre søvn	📄 Resymé - Dagens Næringsliv	12.02.2018
Spør norske studentar om seksuell trakassering	🌐 Khrono	08.02.2018
Ber studentar om svar på eiga helse	📄 Nordre	08.02.2018
Insomniforskning kan gi ny innsikt: - Rekordstor undersøkelse kan gi nye funn i behandling av søvnløshet	🌐 Dagbladet	07.02.2018
På tide å være Helt Ærlig om psykisk helse	🌐 Sørnett	07.02.2018
Ber studentar om svar på eiga helse	🌐 Vikebladet Vestposten	06.02.2018
Inviterer 160 000 studentar til spørjeundersøking	🌐 Nasjonalt folkehelseinstitutt	06.02.2018
Ber deg være Helt Ærlig om inntekt, selvsikring og spisevaner.	🌐 Sørnett	05.02.2018
Slik fikk Rigmor søvnen tilbake	📄 Hjemmet	22.01.2018
Studenthelse påvirker studiefrafall	🌐 Khrono	21.01.2018
Sjekk om barnet ditt får nok søvn	🌐 Nettavisen	09.01.2018

Annen aktivitet:

1. opponent, Tone Langjordet Johnsen

ÅRSRAPPORT 2018: Håvard Skeidsvoll

Undervisning og veiledning

Telefoniske kontakter utad og innad i egen institusjon med råd, veiledning og videreformidling. Oftest kolleger fra egen og dels andre regioner.

Studentundervisning / forelesninger med bl a søvnrelatert innhold.

Internundervisning i spesialistutdanningen for KNF leger. Dels undervisning for avdelingens spesialsykepleiere innen polysomnografi tolkningsaktivitet.

Deltakelse i 24th Congress of the European Sleep Research Society.

Basel, Sveits 25 - 28 Sept. 2018

Hospitering ved St Olavs sykehus Trondheim, ves. ang IOM, men også disk vedr søvn gen.

Forelesning på utdanningskurs for leger vedr "Narkolepsi og andre hypersomnier", 2 timer 3. - 5.ept 2018. Arrangert av Nasj. kompetansetjeneste for søvnsykdommer (SOVno), Senter for Søvnmedisin, Haukeland universitetssykehus

Generell virksomhet

- Seksjonsoverlege ved Seksj. for Klinisk nevrofysiologi, Neurologisk avd., Haukeland Universitetssykehus
- Deltaker i Nevroklinikkens ledelsesteam
- En rekke møter vedr strategi og planlegging for fremtidig virksomhet i klinikken, f.eks. nye Mottaksklinikken og den nye Barne- og ungdomsklinikken.
- Standard klinisk nevrofysiologisk arbeid knyttet til søvnanalyser av helnatt polysomnografiske registreringer og dagtid MSLT
- Deltakelse i SOVno, månedlige Arbeidsutvalgsmøter og forskningsmøter ved Nasjonalt søvnkompetansesenter.
- Deltakelse i SOVno Årsmøte jan 2018 med kompetansesenterets stab og regionale kontakter
- Rutinearbeid med søvnprovokasjon i diagnostisk og oppfølgende øyemed i klinisk nevrofysiologi, særlig ved utredning av epilepsi- spørsmål.
- Rutinemessig kontinuerlig 24 timers monitorering med video og EEG der barn er fokusert, med mistenkt eller etablert epilepsi, ofte med problemstilling parasomnier der paroksysmale eller bisarre episoder med søvnforstyrrelser opptrer
- Representert SOVno i referansegr./ fagråd for Norsk narkolepsiregister, NevSom (Norsk kompetansesenter for nevrouviklingsforstyrrelser og hypersomnier), OUS, Ullevål universitetssykehus
- Pågående arbeid med utskifting av søvnutstyr vedr. utprøving, anbudsinnbydelse av nytt polysomnografisk utstyr

ÅRSRAPPORT 2018: Maria Vollsæter

Forskning i 2018

Vitenskapelige artikler: Ingen om søvn

Andre vitenskapelige publikasjoner 2018, ikke registrert i PubMed: Ingen om søvn

Abstrakter: Ingen om søvn

Avlagte doktorgrader: Ingen om søvn

Pågående veiledning på doktor-, master-, bachelorgrad og særoppgaver: Ingen om søvn

Kongresser:

Sep 2018: ERS Paris

Kurs:

Nov 2018: Kurs i scoring og tolkning av polygrafier hos barn, Resmed, Høvik Oslo.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Maria Vollsæter

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uni Reserach Helse

Oppstartsår: 2017 – men videreført fra opprinnelig prosjekt startet i 1998

Forventet prosjektslutt: 2032

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei.

Deltagelse fra andre land: Ja, RECAP – research on european children and adults born preterm, www.recap-preterm.eu, EU prosjekt som del av Horizon 2020

Prosjektleder: Maria Vollsæter

Tittel: Systematisk laryngoskopisk evaluering av øvre luftveier hos ventilerte ALS pasienter

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2019

Forventet prosjektslutt: 2028

Deltagelse fra andre helseregioner: Nei

Deltagelse fra andre land: Ja, Porto, Portugal.

Prosjektleder: Thomas Halvorsen

Tittel: Født for tidlig, konsekvenser for lungehelse og funksjon

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2017

Forventet prosjektslutt: 2032

Deltagelse fra andre land: Ja, APIC - adults born preterm international collaboration.

Prosjektleder: Tiina Andersen

Tittel: Å trene eller ikke trene – fysisk aktivitet som del av behandlingen ved Duchenne muskel dystrofi.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2018

Forventet prosjektlutt: 2028

Forskningsnettverk:

RECAP – research on european children and adults born preterm, www.recap-preterm.eu, EU prosjekt som del av Horizon 2020.

APIC - adults born preterm international collaboration.

Nasjonalt Fagråd for Spinraza behandling ved SMA.

Nasjonal Kompetansetjeneste for Hjemmerespiratorbehandling – ansatt som barnelege.

Undervisning og veiledning i 2018

Kurs:

April 2018: 2 timer om barn og hypoventilasjon, NKH Nasjonalt møte. Målgruppe: Helsepersonell, alle regioner.

Mai 2018: 1 time om barn, søvn og pust for sykepleiere, BUK. Målgruppe: Sykepleiere, egen region.

Sept 2018: 1 time om barn. Søvn og pust for sykepleiere, OK prosjektet (intensivavd) Haukeland. Målgruppe: Sykepleiere, egen region

Sept 2018: 1 time om søvn og søvnsykdommer hos barn, kurs om søvnsykdommer for sykehusleger Målgruppe: Leger i sykehus, alle regioner.

Sept 2018: 1 time i kurs om akutte infeksjoner hos barn, nedre luftveisinfeksjoner og risikofaktorer Målgruppe: Barneleger, alle regioner.

Nettmøte:

Mai 2018: 2 timer om søvn og søvnsykdommer for barneleger og fysioterapeuter, Førde, Stavanger, Haukeland (videomøte). Målgruppe: Helsepersonell, egen region.

Undervisning:

Feb 2018: Forelesning 1 t prematurforeningen Hordaland om lungekonsekvenser av prematur fødsel.

Mars 2018: Undervisning Høgskolen, Bergen: 4 timer master radiograf og master fysioterapi om lungesykdommer barn, herunder OSA. Målgruppe: Helsepersonell, alle regioner.

Mai 2018: Internundervisning BUK Haukeland om barn og LTMV.

Mai og nov 2018: Undervisning Universitetet i Bergen: 4 timer x 2 medisinstudenter om lungesykdommer barn, herunder OSA.

Okt 2018: Forelesning 1 t helsestasjons og skoleleger, Bergen Kommune, om oppfølging av barn med lungesykdommer

Okt 2018: Forelesning 1 t om skjoldrespiratorbehandling av barn, NKH Nasjonalt Nettverksmøte, Oslo.

Grunnutdanning for helsepersonell: 4 timer egen region/12 timer alle regioner
Videre- og etter utdanning for helsepersonell: 4 timer egen region/4 timer alle regioner
Allmennheten: 2 timer egen region
Pasienter og pårørende: 2 timer egen region

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master

2018-: Hovedveileder for Kaia Skromme, Prosjekt Ekstrem Prematuritet, innleggelser, sykелighet i tidlige barneår, PhD student
2018-: Hovedveileder for Emma Satrell, Født for tidlig, konsekvenser for lungehelse og funksjon, lungediffusjon, PhD student.
2018-: Medveileder Stian Hammer, effekter av fysisk trening ved Duchenne, PhD student.

Medieoppslag:

03.0418: Dagbladet.no om barn og søvnevansker. <https://www.dagbladet.no/mat/slik-far-du-barnet-ditt-til-a-sove/69620488>

Andre verv:

Medlem Nasjonalt Fagråd for Spinraza behandling ved SMA Spinal Muskel Atrofi
NPE sakkyndig i sak om barn og CPAP behandling for søvnapne.

ÅRSRAPPORT 2018: Siri Waage

Vitenskapelige artikler

1. Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Restless legs syndrome/Willis-Ekbom disease is prevalent in working nurses, but seems not to be associated with shift work schedules. *Frontiers in Neurology* 2018; 9: 21. PMID: 29434568. Nivå 1.
2. Buchvold HV, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B. Shift work schedule and night work load: Effects on body mass index – a four-year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health* 2018; 44: 251-257. PMID: 29487940. Nivå 1.
3. 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* 2018; 4: 188-193. PMID: 29555133. Nivå 1.
4. Andreassen CS, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B, Waage S, Schaufeli WB. Workaholicism and negative work-related incidents among nurses. *Industrial Health* 2018; 56: 373-381. PMID: 29760300. Nivå 1.
5. Bjorvatn B, Pallesen S, Moen BE, Waage S, Kristoffersen ES. Migraine, tension-type headache and medication-overuse headache in a large population of shift working nurses – a cross-sectional study in Norway. *BMJ Open* 2018; 8: e022403. Nivå 1.
6. Vedaa Ø, Pallesen S, Erevik E, Svensen E, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Harris A. Long working hours are inversely related to sick leave in the following three months: a four-year registry study. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 2018 in press. PMID: 30406330. Nivå 1.
7. Zakariassen E, Waage S, Harris A, Gatterbauer-Trischler P, Lang B, Voelckel W, Pallesen S, Bjorvatn B. Causes and management of sleepiness among pilots in a Norwegian and an Austrian Air Ambulance service – a comparative study. *Air Medical Journal* in press. Nivå 1.

Andre publikasjoner

1. Bjorvatn B, Sivertsen B, Waage S, Holsten F, Pallesen S. Nasjonal anbefaling for utredning og behandling av insomni. *SØVN* 2018; 10(1): 12-17.
2. Fiske E, Waage S. Sommartid – nyttig eller har det utspelt si rolle? *SØVN* 2018; 10(1):22-27.
3. Waage S. ZZZ 2017 – ungdom og søvn. *SØVN* 2018; 10(1):32-33.
4. Waage S. World Sleep i Praha. *SØVN* 2018; 10(1):28-31.
5. Waage S, Moen BE, Pallesen S, Bjorvatn B. Ti år med SUSSH: Skiftarbeid, søvn og helse blant norske sykepleiere. *Sykepleien.no*, 2018.
<https://sykepleien.no/forskning/2018/09/ti-ar-med-sussh-skiftarbeid-sovn-og-helse-blant-norske-sykepleiere>.

Abstrakter

6. Vedaa Ø, Pallesen S, Erevik E, Svensen E, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Harris A. Long working hours are inversely related to prospective sick leave: A four-year registry study. SLEEP2018, Baltimore, USA.
7. Bjorvatn B, Pallesen S, Moen BE, Waage S, Kristoffersen ES. Migraine, tension-type headache and medication-overuse headache in a large population of shift working nurses – a cross-sectional study. WINC symposium, København, Danmark, 2018.
8. Sunde E, Mrdalj J, Pedersen TT, Thun E, Grønli J, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S. Effects of bright light intervention for adaptation to night work: Shift work simulation experiments. WINC symposium, København, Danmark, 2018.
9. Buchvold HV, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Shift Work and Health Habits: Exercise, Smoking, Caffeine-, and Alcohol Consumption. WINC symposium, København, Danmark, 2018.
10. Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Pallesen S, Vedaa Ø. Do self-reported feelings of getting sufficient rest between shifts moderate the association between quick returns and health complaints in shift workers? WINC symposium, København, Danmark, 2018.
11. Sørengaard TA, Langvik E, Pallesen S, Bjorvatn B, Waage S, Moen B, Karlsen H, Saksvik-Lehouillier I. Personality and insomnia as predictors of anxiety and depression among Norwegian nurses: The SUSSH study. Eur Acad Occupat Health Psychol conference, 2018, Portugal.
12. Bjorvatn B, Pallesen S, Moen BE, Waage S, Kristoffersen ES. The association between shift work and migraine, tension-type headache and medication-overuse headache – a cross-sectional study among a large population of nurses. ESRS 2018.
13. Mrdalj J, Sunde E, Pedersen TT, Thun E, Grønli J, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S. Effects of bright light on sleepiness and cognitive performance during simulated night shift work. ESRS 2018.
14. Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Pallesen S, Vedaa Ø. The role of self-reported feelings of getting sufficient rest on the relationship between quick returns and health complaints. ESRS 2018.
15. Wensaas K-A, Litleskare S, Rørtveit G, Emberland KE, Waage S, Diaz E, Ruths S, Schei E, Fadnes LT, Bjorvatn B. Irritable bowel syndrome, chronic fatigue and pain in a Norwegian primary care population. Europeisk gastro-kongress (UEG), Wien 2018.

Pågående veiledning av phd-kandidater

Hovedveileder for Tine Almenning Flaa på doktorgradsprosjektet «Søvn og tretthet blant redningsmenn og piloter i luftambulansetjenesten». Finansierte av NLA fra januar 2018.

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

Avlagte doktorgrader i 2018 (0)

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master

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

Veileder masteroppgave i fysioterapi for Trygve Bruun Endal på prosjekt "Effekt på fysisk form, symptomer, funksjon og relasjon etter 16 ukers strukturert styrke- og utholdenhetstrening i gruppe for pasienter med psykoselidelse».

Kongresser (2):

2018: WINC/WOW-møte i København, Danmark.

2018: 24th Congress of the European Sleep Research Society, Basel, Sveits.

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 prosjektlutt: 2019.

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:

Kurs:

Februar: 2 t om søvn, søvnproblemer og skiftarbeid, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

April: 2 t om søvn og skiftarbeid, Stavanger. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Mai: 2 t om søvn og skiftarbeid, Stavanger. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Juni: 1,5 t om søvn, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Konferanse:

September: Tre posterpresentasjoner på europeisk søvnkongress (ESRS), Basel 2018.

Medieoppslag (4):

Mars 2018, Aftenposten: <https://www.aftenposten.no/familieogoppvekst/n-av-tre-sliter-med-sovnen-Ligner-dine-vaner-resten-av-befolkningens-11744b.html>

Mai 2018, NRK.no: <https://www.nrk.no/livsstil/alderen-din-bestemmer-hvor-mange-timer-sovn-du-trenger-1.13871416>

Juli 2018, Dagbladet: <https://www.dagbladet.no/tema/slik-sikrer-du-den-gode-sovnen/70004575>

September 4.-10.2018, Aftenposten Junior: Leggetider: Vi liker ikke å legge oss.

Annen aktivitet:

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

Redaktør for tidsskriftet SØVN.

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

Medlem av «scientific comittee» i Working Time Society for internasjonal skiftarbeidskongress som skal arrangeres i Idaho, USA i september 2019.

Samarbeidspartner på søknad om FRIPRO som utgår fra miljø på NTNU.

Leder av komite for tre ansettelsesprosesser ved IGS i 2018.

Midtveisevaluering for forskerlinjestudent Ragnhild S. Lundetræ.

Webredaktør for forskningsgruppe for allmenmedisin, UIB.

Sensor for Høgskolen på Vestlandet, 12 bacheloroppgaver.

Referee-virksomhet.

Faglærer og sensor masterprogram i helsevitenskap, forskningsmetode og etikk.

ÅRSRAPPORT 2018: Tom Aasnæs

Vitenskapelige artikler

Intet

Andre publikasjoner (inkludert bøker, bokkapitler, kronikker, abstrakter o.l.).

Aasnæs T., Beste publikasjon innen søvnforskning i Norge tildelt Sigurd Aarrestad SØVN 2018; 10(1): 5

Aasnæs T., Disputas for ph.d-graden: Kornelia Katalin Beiske UiO. SØVN 2018; 10 (2): 6

Aasnæs T., Disputas for ph.d-graden: Jolien Vleeshouwers UiO. SØVN 2018; 10 (2): 7

Aasnæs T., Disputas for ph.d-graden: Kjell Vegard Fjeldheim Weyde UiO. SØVN 2018; 10 (2):8

Aasnæs T., ESRS Basel 2018. Referat fra kongressen. SØVN 2018; 10 (2): 24-25

Abstrakter

Intet

Pågående veiledning av phd-kandidater

Intet

Avlagte doktorgrader i 2018

Intet

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og masterstudenter

Intet

Kongresser:

2018: ESRS-2018, Basel Sveits

Forskningsprosjekter:

Intet

Forskningsnettverk:

Intet

Undervisning:

Kurs:

Februar 2018 60 minutter Øyane, DPS «Søvn og psykiske lidelser» Målgruppe: Helsepersonell og andre faggrupper, egen region.

Mars 2018 2 timer Psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen «Søvn og søvnhygiene». Målgruppe: Pasienter og pårørende, egen region.

- Mars 2018 60 minutter Askøy Kommune Psykisk Helse, «Søvn og psykiske lidelser»
Målgruppe: Helsepersonell og andre faggrupper, egen region
- April 2018 45 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 2018 45 minutter søvn og søvnhygiene på LMS: Kurs for pasienter med uavklarte smerter i kjeve/ansiktet, og deres pårørende.
Målgruppe: Pasienter og pårørende, egen region.
- November 2018 2 timer Psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen «Søvn og søvnhygiene».
Målgruppe: Pasienter og pårørende, egen region

Konferanse:

- Januar 2018 45 minutter. Presentasjon av www.sovno.no. Årsmøte SOVno.
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

Videre/etterutdanning for helsepersonell: 2 timer egen region/45 min. alle regioner
Pasienter og pårørende: 5,5 timer egen region

Medieoppslag

- Juni 2018 Plusstid <https://www.plusstid.no/helse-og-velvaere/helse/livsstil/far-ikke-sove/>
August 2018. Bergen Student TV. Positive helseeffekter søvn gjer oss.

Annen aktivitet:

Intet