

ÅRSRAPPORT

NASJONALT SENTER FOR SØVNMEDISIN



www.sovno.no

2023

Bjørn Bjorvatn
Senterleder

Siri Waage
Senterkoordinator

Ingvild West Saxvig
Seniorrådgiver

Tom W. Aasnæs
Rådgiver

BESKRIVELSE AV NASJONALT SENTER FOR SØVNMEDISIN

Nasjonalt senter for søvnmedisin (SOVno) ble etablert i september 2004, og er administrativt forankret under Lungeavdelingen på Haukeland universitetssjukehus (fra 1.1.2010). Senteret er etablert for å bygge opp og spre forskningsbasert kunnskap om utredning og behandling av ulike typer søvnforstyrrelser. Nasjonalt senter for søvnmedisin retter seg både mot helsepersonell, pasienter, pårørende og befolkningen generelt. Senteret 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. Senteret driver med forskning i egen regi, samt bidrar til forskning- og fagutvikling i andre fagmiljøer for å bygge opp nasjonal kompetanse. Nasjonalt senter for søvnmedisin driver ikke pasientbehandling, men driver rådgivning til helsetjenesten. Det er et mål at det bygges opp fagmiljøer innen utredning og behandling av søvnsykdommer i alle helseregioner.

BESKRIVELSE AV BEMANNING:

2,9 årsverk. Den faste bemanningen av kompetansetjenesten består av en 40 % stilling som senterleder, en 100 % stilling som senterkoordinator, en 100 % stilling som rådgiver og en 50 % stilling som seniorrådgiver. Arbeidsgruppen tilknyttet SOVno består av 8 personer. Disse får ikke lønn, men mottar møtegodtgjørelse. Arbeidsgruppen består av leger, psykologer og forskere, med forskjellige interesseområder, slik at alle aspekter av søvnfeltet blir dekket (lungemedisin, ØNH, nevrologi, klinisk nevrofysiologi, psykiatri, barne- og ungdomspsykiatri, psykologi, pediatri, og allmennmedisin). Flere stipendiater er tilknyttet senteret med midler blant annet fra NFR, UiB og Helse Vest.

ORGANISASJON:

SOVNno:

- Bjørn Bjorvatn, leder, dr.med. 40 % stilling ved SOVno; professor ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UiB; leder av Søvnpoliklinikken, Haukeland universitetssjukehus, søvnspesialist ved Bergen søvnsenter.
- Siri Waage, koordinator, ph.d. 100 % stilling ved SOVno. Forsker ved Institutt for samfunnspsykologi, UiB.
- Tom Aasnæs, rådgiver, 100 % stilling ved SOVno.
- Ingvild West Saxvig ph.d. 50 % stilling ved SOVno. Registeransvarlig ved Søvnpoliklinikken, Haukeland universitetssjukehus.

Arbeidsgruppen:

- Fred Holsten, professor dr.med, psykiater, søvnspesialist ved Bergen søvnsenter.
- Henning Olberg, ph.d, overlege, nevrolog/klinisk nevrofysiolog, Klinisk Nevrofysiologisk avdeling, Haukeland universitetssjukehus.
- Ståle Pallesen, ph.d, professor, Institutt for samfunnspsykologi, UiB.
- Sverre Lehmann, ph.d, avdelingsdirektør, lungelege, Lungeavdelingen, Haukeland universitetssjukehus.
- Shashi Gulati, overlege, ønh-lege, Øre-nese-halsavdelingen, Haukeland universitetssjukehus.
- Maria Vollsæter, ph.d, klinikkdirektør, pediater, Barneklubben, Haukeland universitetssjukehus.
- Børge Sivertsen, ph.d, seniorforsker, Folkehelseinstituttet.

- Maj-Britt Posserud, ph.d. overlege, barne- og ungdomspsykiater, Barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling, Haukeland universitetssjukehus.

Nasjonal referansegruppe:

- Karin Abeler, ph.d (leder), overlege, klinisk nevrofysiolog ved UNN. Representant for Helse Nord.
- Morten Engstrøm, ph.d, overlege, klinisk nevrofysiologisk laboratorium St. Olavs hospital. Representant for Helse Midt-Norge.
- Harald Hrubos-Strøm, ph.d, overlege, øre-nese-halsavdelingen, Akershus Universitetssykehus. Representant for Helse Sør-Øst.
- Karoline Lode-Kolz, pediater, nevrofysiolog. Stavanger universitetssykehus. Representant for Helse Vest.
- Hogne Vikanes Buchvold, ph.d, fastlege på Bømlo. Representant for kommunehelsetjenesten.
- Marit Aschehoug, sekretær/kasserer for Søvnforeningen, Oslo. Representant for pasientforeningen (brukerrepresentant).

Avlagte doktorgrader (veiledet av SOVno-medlemmer):

2023: Tine Almenning Flaa

2022: Kjersti Gjerde, Randi Liset, Eirin Kolberg, Kaia Kjørstad

2021: Erlend Sunde, Gunnhild J. Hetland, Bror Morten Halse Ranum, Andrea Rørvik Marti, Jonas Falch-Madsen, Maria Hrozanova

2020: Hogne Vikanes Buchvold, Kristine Marie Stangenes, Daniela Bragantini

2019: Kjersti Marie Blytt, Morten Nordmo, Heidi Øksnes Markussen

2017: Mona Berthelsen, Susanna 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, Elisabeth Flo, Rune Mentzoni, Harald Hrubos-Strøm.

2012: Yngvild Sørebo Danielsen, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Tone Britt 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

Bjarte Kysnes

Trygve Jonassen

Ragnhild Stokke Lundetræ

Louise Bjerrum

Jon Arild Aakre

Åse Rogde

Kari Elise Frøystad Veddegjærde

Silvia Eiken Alpers

Linn Nyjordet Evanger

Torhild Pedersen

Jonny Engebø

Øystein Holmelid

Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal

Stand Hierstand

Victor Schønning

Kompetansen om søvn og søvnsykdommer i Norge er svak. Dette er dokumentert i flere kunnskapstester. Vi har derfor definert tre spesifikke målsetninger:

1. Sørge for økt kompetanse om søvnmedisin blant helsepersonell.
2. Øke generell kunnskap i befolkningen om søvnens betydning for god helse og livskvalitet.
3. Bidra til utvikling og tilgjengeliggjøring av evidensbasert kunnskap om forebygging, utredning og behandling av søvnproblemer.

Plan for forskning og kompetansespredning 2023

1. Oppdatere nettsidene til SOVno kontinuerlig, inkludert listen over utrednings- og behandlingstilbud.
2. Ha minst 300.000 treff på SOVno sine nettsider (hovedside + undersider) årlig.
3. Sende ut minst 40 nyhetssaker årlig.
4. Publisere 2 nye nummer av tidsskriftet «SØVN» årlig med et opplag på minst 2.000 for hvert nummer som distribueres nasjonalt.
5. Distribudere tidsskriftet SØVN digitalt til minst 300 abonnenter hvert nummer.
6. Distribudere minst 5000 informasjonsbrosjyrer om søvn nasjonalt årlig.
7. Publisere minst 50 søvnrelaterte vitenskapelige artikler i fagfelleverderte tidsskrift årlig.
8. Være veileder/medveileder i minst 1 søvnrelatert doktorgradsdisputas årlig.
9. Delta i minst 15 flerregionale forskningsprosjekter årlig.
10. Bidra til sammen med minst 80 timer undervisning om søvn i alle helseregioner årlig.
11. Arrangere minst 2 søvnkurs av minimum en dags varighet årlig.
12. Bidra i minst 100 avis/nettavis/radio/tv-innslag årlig.
13. Avholde minst 10 forskningsmøter årlig.
14. Avholde minst 10 møter med arbeidsgruppen årlig.
15. Avholde årsmøte med invitasjon til referansegruppemedlemmer i alle helseregioner årlig.
16. Opprettholde SOVno på Facebook og publisere minst 40 innlegg per år.
17. Arrangere nasjonal søvnkonferanse annethvert år.
18. Dokumentere resultatoppnåelse av tjenesten årlig.
19. Utarbeide minst en nasjonal anbefaling innen søvnmedisin annen hvert år.

Vedtatt på møte i arbeidsgruppen i februar 2023, basert på tilbakemeldinger fra årsmøtet.

Forskningsmøter ved SOVno2023

23. Februar Øystein Holmelid
«Kognitiv prestasjon under simulerte Quick Returns i laboratorium»
23. Mars Sahrai Saeed
«Hvordan påvirker OSA det kardiovaskulære systemet»
20. April Avlyst pga. sykdom
25. Mai Bjørn Bjorvatn
«The association between sleephealth, and sex, age, education, circadian preference and insomnia «
15. Juni Oppsummering fra Nordic Sleep Congress på Island
«Korte presentasjoner fra kongressen»
24. august Trygve Jonassen
«OSA og obstruktiv lungesykdom»
21. september Gunn Marit Traaen
«Atrial fibrillation, sleep apnea, and continuous positive airway pressure: No easy fix.»
12. oktober Avlyst pga. sykdom
16. november Linn Nyjordet Evanger
«Status på Ph.d.-prosjekt om søvn hos ungdom og betydningen av senere skolestarttider»
14. desember Bjørn Bjorvatn
«Insomni – utfordringer rundt diagnostikk og behandling

Status for senterets arbeid

SOVno bidrar med å bygge bred kompetanse om søvn til helsepersonell/pasienter/folk flest i hele landet gjennom www.sovno.no (431.296 treff i 2023), brosjyrer (5337 sendt ut i 2023), mediaoppslag (123 i 2023), tidsskriftet SØVN (opplag 2100 x 2/år), og ukentlige nyhetsbrev hvor forskningsresultater og andre nyheter innen søvnmedisin presenteres. Nettsidene videreutvikles/oppdateres jevnlig. I 2023 arrangerte vi nasjonal søvnkonferanse med nesten 90 deltagere. Evalueringen etter konferansen var svært god: 98 % var enige om at SOVno bør fortsette å arrangere konferansen og 97 % rapporterte om ny faglig innsikt. Konferansen bidrar og legger til rette for forskningsaktivitet i alle helseregioner.

SOVno bidro med 137 timer undervisning/kursforedrag til helsepersonell i hele landet. Vi har gjennomført flere befolkningsundersøkelser, og resultatene er publisert internasjonalt og på nettsidene. SOVno har bidratt til oppbygging av et kvalitetsregister i Helse Bergen med over 10.000 pasienter. Flere andre sykehus bruker samme spørreskjema og det jobbes med et felles register. Data fra registeret benyttes til forskning, og en rekke vitenskapelige artikler er publisert.

SOVno har operasjonalisert resultatmål, og disse gjennomgås og diskuteres i arbeidsgruppen og referansegruppen årlig. Sykehusene håndterer pasienter med søvnrelaterte respirasjonslidelser og alvorlige hypersomnier. Andre søvnsykdommer håndteres primært i førstelinjetjenesten. I 2023 stod SOVno bak 3 to-dagers kurs rettet mot fastleger for å styrke kompetansen om søvnmedisin i primærhelsetjenesten. Forskning på pasienter på venterommet hos fastlegen viser at halvparten har kronisk insomni. Dette understreker viktigheten av økt fokus på håndtering av søvnsykdommer i allmennpraksis. Over 400 leger har tatt søvnkurs i regi av NEL hvor SOVno har bidratt med kvalitetssikring. SOVno sine medlemmer har forfattet tekster om søvn i lærebøker innen allmennmedisin, psykiatri, nevrologi, psykologi og sykepleie.

ÅRSRAPPORT 2023: Bjørn Bjorvatn

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Liu Y, Partinen E, Chan NY, Dauvilliers Y, Inoue Y, De Gennaro L, Plazzi G, Bolstad CJ, Nadorff MR, Merikanto I, Bjorvatn B, Han F, Cunha AS, Mota-Rolim S, Leger D, Matsui K, Benedict C, Espie CA, Chung F, Morin CM, Cedernaes J, Sieminski M, Penzel T, Holzinger B, Partinen M, Wing YK. Dream-enactment behaviors during the COVID-19 pandemic: An international COVID-19 Sleep Study. *Journal of Sleep Research* 2023; 32: e13613. PMID: 35474255
2. Merikanto I, Dauvilliers Y, Chung F, Wing YK, De Gennaro L, Holzinger B, Bjorvatn B, Morin CM, Penzel T, Benedict C, Bjelajac A, Chan NY, Espie CA, Hrubos-Strøm H, Inoue Y, Korman M, Landt blom A-M, Leger D, Matsui K, Mota-Rolim S, Nadorff MR, Plazzi G, Reis C, Yordanova J, Partinen M. Sleep symptoms are essential features of long-COVID – Comparing healthy controls to COVID-19 cases of different severity in the International COVID Sleep study (ICOSS-II). *Journal of Sleep Research* 2023; 32: e13754. PMID: 36208038
3. Ernstsen L, Zotcheva E, Sui X, Engstrøm M, Martinez-Velilla, Bjerkeset O, Bjorvatn B, Havnen A. Association between cardiorespiratory fitness and incident purchase of hypnotic drugs in adults. The HUNT study. *Mayo Clinic Proceedings* 2023; 98: 229-238. PMID: 36244824. NIVÅ 2.
4. Torsvik S, Bjorvatn B, Eliassen KE, Forthun I. Prevalence of insomnia and hypnotic use in Norwegian patients visiting their general practitioner. *Family Practice* 2023; 40: 352-359. PMID: 36124938. NIVÅ 2.
5. Bjorvatn B, Waage S, Saxvig IW. Do people use methods or tricks to fall asleep? A comparison between people with and without chronic insomnia. *Journal of Sleep Research* 2023; 32: e13763. doi: 10.1111/jsr.13763. PMID: 36316962
6. Scrapelli S, De Santis A, Alfonsi V, Gorgoni M, Morin CM, Espie CA, Merikanto I, Chung F, Penzel T, Bjorvatn B, Dauvilliers Y, Holzinger B, Wing YK, Partinen M, Plazzi G, De Gennaro L. The role of sleep and dreams in long-COVID. *Journal of Sleep Research* 2023; 32(3): e13789. doi.org/10.1111/jsr.13789. PMID: 36398720
7. Bjorvatn B, Merikanto I, Reis C, Korman M, Koscec Bjelajac A, Holzinger B, De Gennaro L, Wing YK, Morin CM, Espie CA, Benedict C, Landt blom A-M, Matsui K, Hrubos-Strøm H, Mota-Rolim S, Nadorff MR, Plazzi G, Chan RNY, Partinen M, Dauvilliers Y, Chung F, Forthun I. Shift workers are at increased risk of severe COVID-19 compared with day workers: Results from the International COVID Sleep Study (ICOSS) of 7141 workers. *Chronobiology International* 2023; 40: 114-122. PMID: 36412198
8. Saxvig IW, Bjorvatn B, Waage S. Habitual sleep patterns and chronic sleep problems in relation to sex, age, and circadian preference in a population-based sample of Norwegian adults. *Clocks & Sleep* 2023; 5: 21-33. PMID: 36648942

9. Evanger LN, Bjorvatn B, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Saxvig IW. Later school start time is associated with longer school day sleep duration and less social jetlag among Norwegian high school students. Results from a large-scale, cross-sectional study. *Journal of Sleep Research* 2023; 32(4): e13840. PMID: 36864696
10. Xue P, Merikanto I, Chung F, Morin CM, Espie CA, Bjorvatn B, Cedernaes J, Landtblom A-M, Penzel T, De Gennaro L, Holzinger B, Matsui K, Hrubos-Strøm H, Korman M, Leger D, Mota-Rolim S, Bolstad CJ, Nadorff M, Plazzi G, Reis C, Chan RNY, Wing YK, Yordanova J, Koscec Bjelajac A, Inoue Y, Partinen P, Dauvilliers Y, Benedict C. Persistent short nighttime sleep duration is associated with a greater post-COVID risk in fully mRNA-vaccinated individuals. *Translational Psychiatry* 2023; 13: 32. PMID: 36726008
11. Forthun I, Rørtveit G, Fossum GH, Jørgensen P, Halvorsen PA, Nilsen S, Straand J, Bellika JG, Bjorvatn B. Søvnforstyrrelser og forskrivning av hypnotika i allmennpraksis – en PraksisNett-studie. *SØVN* 2023; 15(1): 11-15.
12. Forthun I, Eliassen KER, Emberland KE, Bjorvatn B. The association between self-reported sleep problems, infection, and antibiotic use in patients in general practice. *Frontiers in Psychiatry* 2023; 14: 1033034. doi: 10.3389/fpsy.2023.1033034. PMID: 36937728.
13. Hiestand S, Forthun I, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Associations between excessive fatigue and pain, sleep, mental-health and work factors in Norwegian nurses. *PLOS One* 2023; 18(4): e0282734. doi: 10.1371/journal.pone.0282734. eCollection 2023. PMID: 37014834
14. Sarkanen T, Partinen M, Bjorvatn B, Merikanto I, Benedict C, Nadorff M, Bolstad CJ, Espie C, Matsui K, Chung F, Morin CM, Wing YK, Penzel T, Macêdo T, Mota-Rolim S, Holzinger B, Plazzi G, De Gennaro L, Landtblom A-M, Inoue Y, Sieminski M, Leger D, Dauvilliers Y. Association between hypersomnolence and the COVID-19 pandemic: The International COVID-19 Sleep Study (ICOSS). *Sleep Medicine* 2023; 107: 108-115. PMID: 37156053
15. Bjorvatn B, Rørtveit G, Rebnord I, Waage S, Emberland KE, Forthun I. Self-reported short and long sleep duration, sleep debt and insomnia are associated with several types of infections: Results from the Norwegian practice-based research network in General Practice – PraksisNett. *Sleep Medicine X* 2023; 5: 100074. PMID: 37223609
16. Morin CM, Bei B, Bjorvatn B, Poyares P, Spiegelhalter K, Wing YK, on behalf of the Governing Council of the World Sleep Society. World Sleep Society International Sleep Medicine Guidelines Position Statement: Endorsement of “Behavioral and Psychological Treatments for Chronic Insomnia Disorder in Adults: An American Academy of Sleep Medicine Clinical Practice Guidelines”. *Sleep Medicine* 2023; 109: 164-169. PMID: 37454606

17. Sigbjørnsen I, Ellingsen K, Bjorvatn B. Kunnskap om søvn. En studie av leger og medisinstudenters kunnskapsnivå om søvnmedisin ved bruk av Bergen Sleep Knowledge Questionnaire. *SØVN* 2023; 15(2): 11-19.
18. Riemann D, Espie CA, Altena E, Arnardottir ES, Baglioni C, Bassetti C, Bastien C, Berzina N, Bjorvatn B, Dikeos D, Groselj LD, Ellis JG, Garcia-Borreguero D, Geoffroy PA, Gjerstad M, Gonçalves M, Hertenstein E, Hoedlmoser K, Hion T, Holzinger B, Janku K, Jansson-Fröjmark M, Järnefelt H, Jernelöv S, Jennum PJ, Khachatryan S, Krone L, Kyle S, Lancee J, Leger D, Lupusor A, Marques DR, Nissen C, Palagini L, Paunio T, Perogamvros L, Pevernagie D, Schabus M, Shochat T, Szentkiralyi A, van Someren E, van Straten A, Wichniak A, Spiegelhalter K. The European insomnia guideline: an update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. *Journal of Sleep Research* 2023; 32(6): e14035. DOI: 10.1111/jsr.14035. PMID: 38016484
19. Aakre JA, Schultz J, Ballard C, Corbett A, Bjorvatn B, Aarsland D, Creese B, Hampshire A, Brooker H, Testad I. Self-reported sleep fragmentation and sleep duration and their association with cognitive function in PROTECT, a large digital community-based cohort of people over 50. *International Journal of Geriatric Psychiatry* 2023; e6022. doi: 10.1002/gps.6022. PMID: 37929864
20. Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S, Buysse DJ, Saxvig IW. The association between different sleep health dimensions and sex, age, education, circadian preference, and chronic insomnia: A representative population-based study. *Sleep Advances* 2023; 4(1): zpad041. doi: 10.1093/sleepadvances/zpad041. PMID: 37954092
21. Chen S-J, Morin CM, Ivers H, Wing YK, Partinen M, Merikanto I, Holzinger B, Espie C, De Gennaro L, Dauvilliers Y, Chung F, Yordanova J, Vidović D, Reis C, Plazzi G, Penzel T, Nadorff M, Matsui K, Mota-Rolim S, Leger D, Landtblom A-M, Korman M, Inoue Y, Hrubos-Strøm H, Chan NY, Koscec Bjelajac A, Benedict C, Bjorvatn B. The association of insomnia with long COVID: An international collaborative study (ICOSS-II). *Sleep Medicine* 2023; 112: 216-222. doi: 10.1016/j.sleep.2023.09.034. PMID: 37922783
22. Matsui K, Chung F, Koscec Bjelajac A, Merikanto I, Korman M, Mota-Rolim S, Cunha AS, Bjorvatn B, Xue P, Benedict C, Morin CM, Espie CA, Landtblom A-M, Penzel T, De Gennaro L, Holzinger B, Hrubos-Strøm H, Leger D, Bolstad CJ, Nadorff MR, Plazzi G, Reis C, Chan NY, Wing YK, Yordanova J, Dauvilliers Y, Partinen M, Inoue Y. Associations between changes in habitual sleep duration and lower self-rated health among COVID-19 survivors: Findings from a survey across 16 countries/regions. *BMC Public Health* 2023; 23(1): 2352. doi: 10.1186/s12889-023-17258-3. PMID: 38017498
23. Berezin L, Waseem R, Merikanto I, Benedict C, Holzinger B, De Gennaro L, Wing YK, Bjorvatn B, Korman M, Morin CM, Espie CA, Landtblom A-M, Penzel T, Matsui K, Hrubos-Strøm H, Mota-Rolim S, Nadorff MR, Plazzi G, Reis C, Chan RNY, Cunha AS, Yordanova J, Koscec Bjelajac A, Inoue Y, Dauvilliers Y, Partinen M, Chung F. Habitual short sleepers with pre-existing medical conditions are at higher risk of Long COVID. *Journal of Clinical Sleep Medicine* **in press**. doi: 10.5664/jcsm.10818. PMID: 37858285

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

1. Saxvig IW, Bjorvatn B. Circadian rhythm sleep-wake disorders in adolescents. In: Kushida, C.A. (Ed.), Encyclopedia of Sleep and Circadian Rhythms, Second edition (SLS”), vol. 3. Elsevier, Academic Press, pp. 733-740. ISBN: 9780128229637.
2. Bjorvatn B, Pallesen S. Irregular sleep-wake rhythm disorder. In: Kushida, C.A. (Ed.), Encyclopedia of Sleep and Circadian Rhythms, Second edition (SLS”), vol. 3. Elsevier, Academic Press, pp. 617-623. ISBN: 9780128229637.
3. Hjelde-Hansen B, Bjorvatn B. Lytt til pasientene, Kjerkhof! Dagens Medisin, publisert 17.1.23. [Lytt til pasientene, Kjerkhof! - Debatt og kronikk - Dagens Medisin](#)
4. Bjorvatn B, Kallestad H, Langsrud K, Vedaa Ø, Pallesen S, Waage S, Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Abeler K. Nasjonal anbefaling for utredning og behandling av døgnrytmelidelser. SØVN 2023; 15(1): 32-50.
5. Bjorvatn B. Søvnproblemer er vanlig, men mange pasienter opplever å få dårlig hjelp. SØVN 2023; 15(1): 4-5.
6. Saxvig IW, Waage S, Bjorvatn B. La oss fortelle deg om “mirakelkuren”. Bergens Tidende 2023; 7.3.23: 52-53.
7. Bjorvatn B. Rastløse bein (revidert). Fagarbeider for Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL), 2023.
8. Bjorvatn B. T5.2 Søvnvansker (revidert). Norsk legemiddelhandbok for helsepersonell, publisert 29. mars 2023.
9. Bjorvatn B. L5.1.5 Melatonin og melatoninanaloger. Norsk legemiddelhandbok for helsepersonell, publisert 29.mars 2023.
10. Bjorvatn B. 2.12 Søvn og søvnforstyrrelser. I: Allmenntidning, 4. utgave. Red: Hunskaar. Gyldendal, 2023, 206-218.
11. Bjorvatn B, Evanger LN, Saxvig IW, Pallesen S. Kunnskapsministeren mangler kunnskap om ungdomssøvn. Aftenposten 11.6.23. [Kunnskapsministeren mangler kunnskap om ungdomssøvn \(aftenposten.no\)](#)
12. Bjorvatn B. Melatoninbehandling av søvnproblemer. Revidert tekst på www.sovno.no, 2023.
13. Bjorvatn B. Behandling av forsinket søvnfase. Revidert hefte (12 sider) utgitt av Nasjonalt senter for søvnmedisin (SOVno). 2023.
14. Bjorvatn B. Søvnproblemer – hvordan skal de behandles. Revidert hefte (16 sider) utgitt av Nasjonalt senter for søvnmedisin (SOVno). 2023.
15. Bjorvatn B. Søvn og søvnproblemer. Revidert hefte (16 sider) utgitt av Nasjonalt senter for søvnmedisin (SOVno). 2023.

16. Bjorvatn B, Waage S, Djupedal ILR, Blytt KM, Harris A, Vedaa Ø, Pallesen S. Hva sier vitenskapen om sykepleieres helse? Her er en oppsummering. *Sykepleien* 2023; 111(93350): e-93350.
17. Bjorvatn B. Nasjonal søvnkonferanse 14.-15. september, 2023. *SØVN* 2023; 15(2): 4-5.
18. Pandi-Perumal SR, van de Put W, Maercker A, Hobfoll SE, Kumar VM, Barbui C, Mahalaksmi AM, Chidambaram SB, Lundmark PO, Khai TS, Atwoli L, Poberezhets V, Kumar RR, Madoro D, Agudelo HAM, Hoole SRH, Teixeira-Santos L, Pereira P, Saravanan KM, Vrdoljak A, Meira e Cruz M, Ramasubramanian C, Tay AK, Grønli J, Sijbrandij M, Sivasubramaniam S, Narasimhan M, Mbong EN, Jansson-Fröjmark M, Bjorvatn B, de Jong JTV, Braakman MH, Eisenbruch M, Acuña-Castroviejo D, van der Velden K, Brown GM, Partinen M, McFarlane AC, Berk M. Harbingers of hope: Scientists and the pursuit of world peace. *Clinical Psychology in Europe* 2023 doi.org/10.23668/psycharchives.13568.
19. Bjorvatn B. T19.6 Restless legs (revidert). I: Norsk legemiddelhåndbok for helsepersonell, november 2023. [T19.6 Restless legs syndrome \(Willis-Ekboms sykdom\) | Legemiddelhåndboka \(legemiddelhandboka.no\)](#)
20. Bjorvatn B. T19.7 Leggkramper (revidert). I: Norsk legemiddelhåndbok for helsepersonell, november 2023. [T19.7 Leggkramper | Legemiddelhåndboka \(legemiddelhandboka.no\)](#)

Abstrakter

1. Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S, Saxvig IW. The association between sleep health and sex, age, education, circadian preference, and chronic insomnia. Nordic Sleep Conference 2023, Reykjavik, Island.
2. Waage S, Saxvig IW, Bjorvatn B. Use of alarm clock and snoozing behavior among Norwegian adults. Nordic Sleep Conference 2023, Reykjavik, Island.
3. Hiestand S, Forthun I, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Associations between excessive fatigue and pain, sleep, mental-health and work factors in Norwegian nurses. Nordic Sleep Conference 2023, Reykjavik, Island.
4. Evanger LN, Saxvig IW, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Bjorvatn. The associations between school day sleep duration, insomnia, and academic performance among Norwegian high school students: Results from a longitudinal study. Nordic Sleep Conference 2023, Reykjavik, Island.
5. Hiestand S, Forthun I, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Associations between excessive fatigue and work factors, pain, sleep, anxiety, and depression: A study among Norwegian nurses. WINC meeting 2023, Bergen, Norge.
6. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Lie SA, Pallesen S, Waage S, Birkeland M, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Effects of a work schedule abated of quick returns on sickness absence among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. WINC meeting 2023, Bergen, Norge.

7. Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Irritable Bowel Disease among Norwegian Nurses – associations with Insomnia, Excessive Sleepiness, Shift Work Disorder and Shift Schedule. WINC meeting 2023, Bergen, Norge.
8. Pallesen S, Harris A, Waage S, Sunde E, Bjorvatn B. Holiday jetlag: An expansion of social jetlag? WINC meeting 2023, Bergen, Norge.
9. Aakre JA, Bjorvatn B, Ballard C, Corbett A, Aarsland D, Testad I. Digitally delivered sleep intervention in individuals over the age of 50 with sub threshold insomnia - A feasibility study. SESAM international research conference, Stavanger, 2023.
10. Korman M, Zarina D, Bjelajac A, Bjorvatn B, Merikanto I, Holzinger B, Morin CM, Espie CA, Chung F, De Gennaro L, Partinen M, Wing YK, Dauvilliers Y, Reis C. Estimation bias and agreement limits between two assessment methods of habitual sleep duration in epidemiological surveys: the role of subjective sleep quality and social time pressure. eSleep Europe 2023.
11. Hansen ME, Mæland S, Fadnes LT, Nordhus IH, Visted E, Pallesen S, Bjorvatn B, Osnes B, Sørensen L, Flo-Groeneboom E. The association between sleep, sleepiness, light exposure, and self-reported memory decline in older adults: A cohort study from Norway. eSleep Europe 2023.
12. Palm J, Jernelöv S, Lindsäter E, Bjorvatn B, Tamm S, Blom K. Insomnia – underestimated, underdiagnosed and mismanaged? A study protocol for an investigation into patients’ sleep problems, treatments and preferences within health care. eSleep Europe 2023.
13. Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S, Buysse DJ, Saxvig IW. Sleep health and its associations with sex, age, educational level, circadian preference, and chronic insomnia. World Sleep 2023, Rio, Brazil.
14. Bjorvatn B, Rørtveit G, Rebnord I, Waage S, Emberland KE, Litleskare S, Forthun I. The associations between different types of infection and sleep duration, sleep debt, circadian preference, shift work and insomnia: Results from the Norwegian practice-based research network in General Practice – PraksisNett. World Sleep 2023, Rio, Brazil.
15. Waage S, Saxvig IW, Bjorvatn B. The use of alarm clock and snoozing behavior – a population study among Norwegian adults. World Sleep 2023, Rio, Brazil.
16. Saxvig IW, Evanger LN, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Bjorvatn B. The longitudinal associations between sleep and registry-based school grades among Norwegian adolescents. World Sleep 2023, Rio, Brazil.
17. Saxvig IW, Dundas I, Pallesen S, Bjorvatn B, Nordhus IH, Wilhelmsen-Langeland A. Is the treatment worth the effort? Light therapy, melatonin and sleep scheduling for Delayed Sleep-Wake Phase Disorder (DSWPD): A qualitative study. World Sleep 2023, Rio, Brazil.
18. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Pallesen S, Waage S, Birkeland M, Sunde E, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Effects of a work schedule with reduced quick returns on insomnia, sleepiness and work-related fatigue among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. World Sleep 2023, Rio, Brazil.

19. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Lie SA, Wang ALH, Pallesen S, Waage S, Birkeland M, Sunde E, Bjorvatn B, Holmelid Ø, Vedaa Ø. Effects of a work schedule with reduced quick returns on sickness absence among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. Trygdeforskningsseminar, November 2023, Bergen, Norge.

Pågående veiledning av phd-kandidater

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

Medveileder for Ulrik L. Opsahl på doktorgradsprosjektet “Acoustic pharyngometry to improve the treatment effect of oral appliance therapy in obstructive sleep apnea patients”. Finansiert av med.fak., UiB (dobbelkompetanseløp). Startet (50% stilling) høsten 2018.

Medveileder for Louise Bjerrum på doktorgradsprosjektet «The effect of different light modes on cognitive performance in dementia». Finansiert av psykologisk fakultet, UiB fra høsten 2019.

Medveileder Jon Arild Aakre på doktorgradsprosjektet «Online intervention of sleep and its effect on cognitive performance in mid-life and old age. PROTECT – an online platform for prevention studies, SESAM, Helse Stavanger/University of Exeter, England. Fra høsten 2019.

Medveileder for Øystein Holmelid på doktorgradsprosjektet «Quick returns – Sleep, cognitive functions, effects of bright light and individual differences – an experimental approach». Finansiert av midler fra psykologisk fakultet, UiB. Startet 1.1.21.

Medveileder for Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal på doktorgradsprosjektet «Health promoting work schedules: A large-scale randomized controlled trial on the effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among healthcare workers». Finansiert av midler fra NFR, UiB. Startet 1.4.21.

Hovedveileder for Linn N. Evanger på doktorgradsprosjektet «School start-times and sleep duration in Norwegian high school student. Implications for health, behavior and academic performance». Finansiert av midler fra medisinsk fakultet, UiB. Startet 4.10.21.

Hovedveileder for Stand Hiestand på doktorgradsprosjektet “The association between fatigue and physical, psychological/psychosocial and personality/behavioral factors in a large cohort of nurses”. Finansiert av midler fra medisinsk fakultet, UiB. Startet 1.5.22.

Hovedveileder for Ragnhild Stokke Lundetræ på doktorgradsprosjektet “Obstructive sleep apnea and comorbidity: Treatment outcomes, influence on other sleep disorders, and the impact on inflammatory and metabolic biomarkers”. Finansiert av midler fra medisinsk fakultet, UiB. Startet 1.9.22.

Avlagte doktorgrader i 2023:

19.1.23: Medveileder for Tine Almenning Flaa på doktorgradsprosjektet «Sleep and sleepiness among shift workers in the air ambulance service». Finansiert av NLA fra januar 2018 til 1.1.23.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master

2022-2023: Hovedveileder for hovedoppgavekandidatene Ingvild Sigbjørnsen og Kaja Ellingsen om kunnskap om søvnmedisin blant helsepersonell. Godkjent i 2023.

2023-dd: Hovedveileder for August Waaraas og Erik Vevatne Øverland om OSA og restless legs.

Kongresser:

2023: Winc-møte (skiftarbeid) i Bergen, Norge.

2023: 20th Nordic sleep conference, Reykjavik, Island.

2023: World Sleep 2023, Rio, Brasil.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Ståle Pallesen/Bjørn Bjorvatn/Siri Waage.

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: 2029.

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: 2026.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn

Tittel: Hodepine blant skiftarbeidere.

Ansvarlig institusjon: Helse Vest.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst.

Oppstartsår: 2017.

Forventet prosjektslutt: 2024.

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: Bjørn Bjorvatn/Ingvild W. Saxvig

Tittel: Søvn blant ungdom.

Ansvarlig institusjon: Helse Vest/UiB

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Effekt av en selvhjelpsbok for insomni på hypnotikabruk i allmennpraksis.
Ansvarlig institusjon: UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2019.
Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Søvn og infeksjoner i norsk allmennpraksis.
Ansvarlig institusjon: UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2019.
Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Siri Waage/Bjørn Bjorvatn
Tittel: En randomisert kontrollert studie (RCT) av en selvhjelpsbok for mestring av skiftarbeid versus søvnhygieneråd blant helsepersonell med skiftarbeidsrelaterte søvnplager.
Ansvarlig institusjon: UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest
Oppstart: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: International Covid Sleep Study (ICOSS) – norsk del.
Ansvarlig institusjon: UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2020.
Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Søvnhelse i den generelle norske befolkning.
Ansvarlig institusjon: UiB/Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Bruk av søvnknep for å få sove – epidemiologisk undersøkelse.
Ansvarlig institusjon: Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Fatigue blant sykepleiere.
Ansvarlig institusjon: UiB/Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2027.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Ragnhild Lundetræ
Tittel: Søvnapné og blodprøver - søvnapneregisteret.
Ansvarlig institusjon: Helse Vest/UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Parasomnier i den generelle norske befolkning.
Ansvarlig institusjon: UiB/Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2024.
Forventet prosjektslutt: 2027.

Forskningsnettverk:

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Siri Waage, Anette Harris, Øystein Vedaa, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Stand Hiestand mfl.
Tittel: Skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere.
Samarbeidende helseregion: Helse Vest, Helse Midt.

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, Markku Partinen, Charles Morin, Colin Espie, Thomas Penzel, Brigitte Holzinger, Frances Chung mfl.
Tittel: International Covid Sleep Study (ICOSS).
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Finland, Canada, England, Tyskland, Østerrike, Brasil, USA, Kina, Japan, Italia, Frankrike mfl.
Forskere i nettverket: Gunhild N. Marthinsen, Liv Fegran, Sølvi Helseth, Milada C. Småstuen, Signe M. Bandlien, Bjørn Bjorvatn.
Tittel: Parental postpartum sleep patterns.
Samarbeidende helseregion/land: Helse Sør-Øst, Helse Vest.

Forskere i nettverket: Anette Harris, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Siri Waage, Øystein Vedaa, Erlend Sunde, Ingebjørg Djupedal, Øystein Holmelid.
Tittel: Health promoting work schedules (HeWoS).
Samarbeidende helseregion: Helse Vest, Helse Midt.

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ingvild W. Saxvig, Ståle Pallesen, Linn N. Evanger, Børge Sivertsen, Mari Hysing.
Tittel: School start-times and sleep duration in Norwegian high school students.
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt.

Forskere i nettverket: Anette Harris, Ståle Pallesen, Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Elisabeth Flo, Inger Hilde Nordhus, Sverre Lehmann, Erlend Sunde, Tine Almenning Flaa, Randi Liset, Hogne Buchvold, Eirunn Thun, Kjersti Marie Blytt, Ingvild West Saxvig, Eilin Erevik, Ane Wilhelmsen-Langeland, Øystein Vedaa, Alvild Alette Bjørkum, Hanna Flækøy

Skjåkødegård, Kristine Stangenes, Ulrik Opsahl, Iris Mulder Steine, Eirin Kolberg, Louise Bjerrum, Sander Lindholm Andersen, Yngvild Danielsen, Morten Nordmo, Gunnhild Hjetland.

Tittel: Bergen søvn og kronobiologinettverk (BeSCN).

Tverrfakultært forskningsnettverk, UIB, HVL, FHI, Helse Bergen.

Undervisning:

Kurs/seminar:

- Januar: 45 min x 2 om søvnevansker, legekongressen Agder (VEU), Kristiansand. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- Januar: 30 min om nasjonale anbefalinger innen søvnmedisin, SOVno sitt årsmøte, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Januar: 2 t om søvn og søvnsykdommer, psykofarmakologikurs (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Februar: 9 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis', todagerskurs (VEU), Stavanger. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Mars: 45 min om søvn og infeksjonsprosjektet i PraksisNett, Akademimøte, UiB, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Mars: 1,5 timer samtale om søvn og søvnsykdommer, Selskapet for vitenskapenes fremme, Bergen. Målgruppe: annet personell, egen region.
- Mars: 1 time om døgnrytmelidelser, KNF. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Mars: 20 min om søvn og infeksjoner, SMIL-møte. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- April: 3 timer (2 timer om insomni + 1 time om døgnrytmelidelser), Mestringshelg Søvnforeningen (pasientforening), Oslo. Målgruppe: annet personell, alle regioner.
- Mai: 2 x 1 t om søvn og skiftarbeid, Flytoget AS, Oslo. Målgruppe: annet personell, flere regioner.
- Mai: Kursleder og 8 x 45 min + 2 x 30 min om 'Søvn og søvnforstyrrelser, tredagerskurs (VEU), våruka, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Mai: 45 min om søvnhelse på forskningsmøte, SOVno. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Juni: 20 min om søvn-infeksjonsstudien, NORCE PraksisNett Workshop Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- September: 2 timer om søvn hos eldre, sykehjemsleger i Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- September: Kort innlegg og paneldebatt, Forskernatt, Uib om søvn hos ungdom. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- Oktober: 2 t om søvn og søvnsykdommer, psykofarmakologikurs (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- November: 20 min om søvninfeksjonsprosjektet og 30 min om økonomi, Styringsgruppemøte PraksisNett, Tromsø. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- November: 20 min om søvninfeksjonsprosjektet, Internasjonalt fagråd PraksisNett, Tromsø. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- November: Kursleder og 9 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs (VEU). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

- November: 20 min om søvninfectionsprosjektet, Nasjonal referansegruppe PraksisNett, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- November: 40 min om søvn og insomni, Berit Nordstrand-klubb, digitalt. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Desember: 2 t om søvn og søvnsykdommer, LIS i psykiatri, AHUS, digitalt. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- Desember: 45 min om insomniutfordringer, forskningsmøte SOVno. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- Desember: 45 min om søvnhelse, forskningsmøte søvngruppen NTNU. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, flere regioner.

Konferanse:

- Mai: 25 min om søvnhelse, 20th Nordic Sleep Conference, Island. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- August: 45 min i debatt om søvnsykdommer, Arendalsuka. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- September: 10 min om SOVno, Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- September: 10 min om søvn og infeksjoner, Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Oktober: 30 min om insomni, teaching course, World Sleep 2023, Rio, Brasil. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Oktober: 20 min om ICOSS (covid-19), symposium, World Sleep 2023, Rio, Brasil. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Oktober: 2 posterpresentasjoner (1 om søvnhelse og 1 om søvn og infeksjoner), World Sleep 2023, Rio, Brasil. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.

Grunnutdanning:

- Januar: Elektiv søvnkurs, 14 timer (5 dager) + kursansvarlig for 2-ukerskurset. Stud.med.
- Januar: 1 t om forskning i allmennpraksis, 6. året (11. semester), stud.med.
- April: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året (12. semester), stud.med.
- Juni: 2 t om søvn og søvnsykdommer, 6. året (11. semester–eldreuken), stud.med.
- August: 1 t om forskning i allmennpraksis, 6. året (11. semester), stud.med.
- September: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året (12. semester), stud.med.
- Desember: 2 t om søvn og søvnsykdommer, 6. året (11. semester–eldreuken), stud.med.

Sammendrag av undervisning:

- Alle regioner: Utdanning for helsepersonell: – 42 timer
- Alle regioner: Utdanning for annet personell: – 9 timer
- Flere regioner: Utdanning for helsepersonell: – 7 timer
- Flere regioner: Utdanning for annet personell: – 0 timer
- Egen region: Utdanning for helsepersonell: – 42 timer
- Egen region: Utdanning for annet personell: – 3 timer

Mediaoppslag (54 i alt):

- 8.1.23: vi.no om [Insomni og søvnproblemer - Dårlig søvn? Dette hjelper faktisk ved søvnproblemer](#)
- 17.1.23: Nrk Sogn og Fjordane radio (P1) om vinterdepresjon.
- 10.2.23: Vg om søvn og demens.
- 13.2.23: NRK Nordland om nattarbeid og kreftrisiko.
- 20.2.23: NRK Sogn og Fjordane Radio om søvnparalyse og mareritt.
- 20.2.23: VG pluss om søvnproblemet som forebygger demens.
- 25.2.23: TV2 Nyhetskanalen om melatoninbruk.
- 3.3.23: Vi over 60 om behandling av søvnproblemer.
- 11.3.23: vi.no om lysbehandling.
- Mars-23: Intervju om søvn og migrene i Migrenepodden
<https://migreneskolen.no/podcast/>
- 17.3.23: NRK P1 (Hordaland) om verdens søvndag og viktigheten av søvn.
- 18.3.23: Hamar Arbeiderblad om søvn.
- Mars-23: Bladet Migrene om søvn og migrene.
- 26.3.23: NRK Oslo og Viken om covid-19, søvn og vaksinerings.
- 27.3.23: VG pluss om hjernevask under søvn.
- 30.3.23: VG Pluss [En av fire jobber turnus: Slik takler Charlotte \(27\) turnuslivet - VG](#)
- 30.3.23: BA om overgangen til sommertid.
- 2.4.23: Forskning.no om kostnader ved kronisk insomni.
- 11.4.23: E24+ om turnusarbeid.
- 30.4.23: ung.forskning.no/sovn/sovnparalyse-kan-vaere-skummelt-men-forskere-sier-det-ikke-er-farlig/2189288
- 30.4.23: TVNorge «Et hardt liv med Ronny» om søvn.
- 8.5.23: Nrk.no om melatonin og søvn.
- 4.6.23: VG om turnusarbeid.
- 12.6.23: [Får du ikke sove i varmen? Her er rådene du trenger – NRK Sørlandet – Lokale nyheter, TV og radio](#)
- Nr 1/2023: SOMNUS om ulike aspekter av søvn og søvnlidelser.
- 17.6.23: [Slik sover du bedre gjennom tropenatta \(tv2.no\)](#)
- 29.6.23: Dagbladet om [Søvnforstyrrelser hos barn og unge med ADHD er utbredt - Dagbladet](#)
- 15.7.23: Dagbladet om behandling av insomni via Frisklivssentraler
- 2.8.23: Forskning.no. [Slik henger mors og barns søvn sammen \(forskning.no\)](#)
- 6.8.23: KK <https://www.kk.no/livstil/dette-bor-du-aldri-gjore-for-leggetid/79997860>
- 7.8.23: TV2 Nyhetskanalen om søvnproblemer etter ferien.
- 17.8.23: Dagens Medisin om søvnpoliklinikken på Haukeland. [Store regionale forskjeller: – Vanskelig å få gitt hjelp til dem som har søvnsykdommer \(dagensmedisin.no\)](#)
- 10.9.23: KRS Pluss [Kristiansand, Stine Eikaas | Hadde prøvd «alle» råd mot søvnløshet, uten hell: Tre enkle grep endret alt for Helge \(krs.no\)](#)
- 22.9.23: tv2.no: [Ny studie: Snorking kan føre til alvorlig sykdom \(tv2.no\)](#)
- 24.9.23: Dagbladet.no: [Å sove med åpent vindu om vinteren øker risikoen for husstøvmidd](#)
- 25.9.23: TV2 Nyhetskanalen om søvn og hjerneslagrisiko.
- 1.10.23: klikk.no: [Forskning: Søvnregistrering kan gi dårligere søvn - Helse \(klikk.no\)](#)
- 1.10.23: nrk.no: [Søvnexpertar forklarar: Derfor blir du trøytare på hausten – NRK Vestland](#)
- 6.10.23: Dagens næringsliv om søvnturisme.

- 13.10.23: [Forskning: Derfor skal kvinner få sove lenge - menn bør stå opp tidlig \(sosialnytt.com\)](#)
- 27.10.23: Adresseavisen: [Mariann \(41\) var utslitt etter flere år med søvnproblemer. Tre små grep endret alt - adressa.no](#)
- 27.10.23: BT, Stavanger Aftenblad, Sunnmørsposten om behandling av insomni.
- 28.10.23: [Veksling mellom sommer- og vintertid kan være skadelig for helsen din \(sosialnytt.com\)](#)
- 28.10.23: Sarpsborg Arbeiderblad om å stille klokka.
- 29.10.23: [Mariann \(41\) var utslitt etter flere år med søvnproblemer. Tre små grep endret alt - varden.no](#)
- 29.10.23: Aftenposten behandling av kronisk insomni.
- 4.11.23: VG om å sove på separate soverom.
- 21.11.23: @nrknyheter (videoer) om vinterdepresjon.
- 23.11.23: TV2.no om lysbehandling i vintermørket.
- 24.11.23: VG om dyp søvn hos eldre.
- 29.11.23: VG pluss om dyp søvn hos eldre.
- 11.12.23: VG om søvntriks.
- 17.12.23: Forskning.no: [Telle sauer? – Slike søvntriks er sjelden effektive \(forskning.no\)](#)
- 22.12.23: Dagbladet [Søvnforstyrrelser hos barn og unge med ADHD er utbredt - Dagbladet](#)

Annen aktivitet:

Leder av Nasjonalt senter for søvnmedisin (www.sovno.no), Haukeland Universitetssjukehus.

Leder av Søvnpoliklinikken, lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

Startet, og jobber ved Bergen søvnsenter (fra 1996). Utredning og behandling av søvnproblemer.

Leder koordinator-teamet, PraksisNett (forskningsnettverk i primærhelsetjenesten).

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

Forfatter av flere kapitler i Norsk Elektronisk Legehåndbok, bl.a. om søvnlidelser.

Forfatter av flere kapitler i Norsk legemiddelhåndbok, bl.a. om søvnlidelser.

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

Forfatter av kapitler om døgnrytmelidelser i European Sleep Medicine Textbook og i Encyclopedia of Sleep and Circadian Rhythms og om insomni i European CBT-I Textbook.

Medlem av Advisory editorial board, Journal of Sleep Research.

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

Styremedlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

ÅRSRAPPORT 2023 Shashi Gulati

Overlege Øre-nese-halsavdelingen
Haukeland Universitetssykehus, Bergen

Publikasjoner/forskning prosjekter

Ingen

Kurs/ kongresser i 2023

Deltagelse i Nasjonal Søvnkonferanse i Solstrand Spa og Hotell 14-15 september 2023.

Deltagelse i Nordic Sleep Conference i Reykjavik 18-20 mai 2023.

Undervisning

Ingen

Annen Aktivitet:

-Medlem i arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter for søvnmedisin (www.sovno.no), lokalisert til

-Deltagelse i årsmøte med arbeids-og referansegruppen SOVno i Bergen 26.01.2023.

-Deltagelse i årsmøte ved senter for søvnmedisin 09.02.2023.

-Søvnrelatert poliklinisk aktivitet en dag i uken. Involvert med utredning og behandling av nye pasienter med respirasjonsforstyrrelser/OSAS og oppfølging av pasienter behandlet med CPAP. Her gjennomgås øre-nese-hals undersøkelse og endoskopisk undersøkelse av øvre luftveier samt vurdering av nattlige søvnregistreringer. Utfører kirurgiske intervensjoner i form av ganepastikker og radiobølge behandling av neseslimhinner

-Utredning av flere OSAS pasienter som ikke er kompliant til hverken CPAP eller apneaskinne med medikament induisert søvnendoskopi som ledd i vurdering for kirurgisk behandling.

ÅRSRAPPORT 2023: Fred Holsten

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming) Ingen
Andre publikasjoner (inkludert bøker, bokkapitler, kronikker, abstrakter o.l.). Ingen
Abstrakter. Ingen
Pågående veiledning av phd-kandidater. Ingen
Avlagte doktorgrader i 2023. Ingen
Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master. Ingen
Kongresser: Ingen

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Siri Nome og Fred Holsten.
Tittel: Dødelighet ved psykiske lidelser.
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.
Deltakelse fra andre helseregioner: **Ingen**
Oppstartsår: 1983.
Forventet prosjektslutt: 2025.

Forskningsnettverk: Nema.

Undervisning:

Kurs:

Februar: 8 t om søvn og psykiatri, Stavanger.
Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

1 t søvn psykiatri, Molde.
Målgruppe: Helsepersonell, egen region

Mars: 1 t søvn psykiatri, Molde.
Målgruppe: Helsepersonell, egen region

Mai: 1 t Hypersomni, Bergen.
Målgruppe: Helsepersonell, alle regioner

November: 8 t om søvn og psykiatri, Bergen. Målgruppe:
Målgruppe: Helsepersonell, alle regioner.

Konferanse: Ingen

Seminar: Ingen

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner:	Utdanning av helsepersonell	17 timer
Egen region:	Utdanning av helsepersonell	2 timer

Medieoppslag Ingen

Annen aktivitet:

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter søvnmedisin SOVno

ÅRSRAPPORT 2023: Sverre Lehmann

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming):

- 1) Rogde ÅJ, Lehmann S, Halvorsen T, Clemm HH, Røksund OD, Hufthammer KO, Kvidaland HK, Vollsæter M, Andersen TM (2023). Prevalence and impact of exercise induced laryngeal obstruction in asthma: a study protocol for a cross-sectional and longitudinal study. *BMJ Open*;13:e071159. doi:10.1136/bmjopen-2022-071159

Abstrakter:

Innlegg/ Abstrakt ved Søvnmkonferanse Solstrand (SOVno) 14.9.23. Risiko for hjerte-kar hendelser og død ved symptomer på søvnapné og obstruktiv lungefunksjonsnedsettelse i en norsk populasjonsbasert studie (HUSK).

Pågående veiledning av phd-kandidater:

Hovedveileder: Trygve Jonassen på doktorgradsprosjekt om «Consequences of obstructive lung function and sleep apnea; trifle or tragedy?». Finansiert av midler fra Med.Fak., UiB fra høsten 2017. Planlagt disputas ila. 2024.

Biveileder:

- a) Ulrik Opsahl, Cand. Odont., PhD prosjekt, "Skinnebehandling ved obstruktiv søvnapné".
Finansiert fra UiB, odont. Fak.
- b) Ragnhild S Lundetræ, Cand. Med., "Komordide tilstander ved obstruktiv søvnapné", (tidl. forskningslinjestud.), PhD stipend fra 2022, UiB.
- c) Åse Rogde, Cand. Med., "EILO og komorbiditet ved alvorlig astma", fordypningsstilling 50% finansiert fra EILO-gruppen, BUK. PhD stipend Helse Vest fra mars-23.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master:

2022-: Veileder i særoppgave for stud. med. ved UiB kull 19A; Linn Embla Augustsson og Oda Folkestad. «Obstruktiv søvnapné, depresjon og angst»

Kongresser:

2023: Nordic Sleep Conference (NSC) Island, mai 23.

Forskningsprosjekter:

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: 2024

Prosjektleder: Ingvild Saxvig (prosjektdeltaker Sverre Lehmann mfl.)

Tittel: Behandling av obstruktiv søvnapnesyndrom. En registerbasert studie.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF- Haukeland universitetssjukehus

Oppstartsår: 2018

Forventet prosjektslutt: 2028

Prosjektleder: Anders Johansson (prosjektdeltaker 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: 2025

Forskningsnettverk:

Tittel: BeSCN (Bergen søvn og kronobiologinettverk)

Medlemmer: Erlend Sunde, Alexander Vietheer, Alvhild Bjørkum, Andrine Winge, Ane Wilhelmsen-Langeland, Bjarte Birkeland Kysnes, Bjørn Bjorvatn, Eilin Kristine Erevik, Eirin Kolberg, Elisabeth Flo-Groeneboom, Gunnhild Johnsen Hjetland, Hanna Flækøy Skjåkødegård, Helene Skoglund, Henry Aglen, Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal, Inger Hilde Nordhus, Ingvild West Saxvig, Kjersti Blytt, Kristine Marie Stangenes, Linn Nyjordet Evanger, Linn Solvang Aarvik, Louise Bruland Bjerrum, Malika Elise Hansen, Mona Benedicte Nordvik, Ragnhild Stokke Lundetræ, Randi Liset, Ruth Velsvik, Sara Royer Ivarson, Siri Waage, Stand Fenimore Hiestand, Ståle Pallesen, Tine Almenning Flaa, Ulrik Leidland Opsahl, Øystein Vedaa, Yngvild Sørebo Danielsen, Øystein Holmelid.

Undervisning:

Kurs:

Januar: Elektivt søvnkurs Søvnrel. resp. forstyrrelser stud. med. hele landet 2 timer

November: Intensiv lungemedisin, Behandling søvnrel. resp. forstyrrelser, 1 t., Målgruppe: Spesialistkandidater i lungemedisin og indremedisin/ leger, alle regioner.

Grunnutdanning: 3 x 2 timer om søvnrelaterte respirasjonsforstyrrelser.
Medisinerstudenter UiB
8 x 2 timer non-invasiv ventilasjonsstøttebehandling kurs.
Medisinerstudenter UiB

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell	3 timer
Alle regioner: Utdanning av annet personell	0 timer
Flere regioner: Utdanning av helsepersonell	0 timer
Egen region: Utdanning av helsepersonell	22 timer
Egen region: Utdanning av annet personell	0 timer

Medieoppslag

14.5.23	VG+. OSA og Alzheimers demens
24.5.23	VG. OSA, kan skade hjertet, en folkesykdom
13.11.23	Dagbladet+. Helt fantastisk. CPAP ved OSA.
15.11.23	Dagbladet+. Styr unna søvnapnétabben.
25.12.23	Dagbladet+. Søvnapné: Virker umiddelbart

Annen aktivitet:

Medlem i arbeidsgruppen Nasjonal senter for søvnmedisin (www.sovno.no),

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

Styreleder for Nasjonalt register for LTMV (langtids mekanisk ventilasjonsstøtte).

ÅRSRAPPORT 2023: Henning Olberg

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

Front Neurol. 2023 May 23;14:1165592. doi: 10.3389/fneur.2023.1165592.
eCollection 2023. [Spike count and morphology in the classification of epileptiform discharges](#)

Eivind Aanestad, Nils Erik Gilhus, Henning Kristian Olberg, Mustafa Aykut Kural, Sándor Beniczky, Jan Brogger

Kongresser:

eSleep 4-6 oktober

Forskningsprosjekter:

Medikamentutprøving narkolepsi er under evaluering

Forskningsnettverk:

OUS, Neuro-SysMed.

Undervisning:

Kurs:

Januar: 2 t om PSG, MSLT, Søvnpoliklinikken, Bergen.
Målgruppe: medisinstudenter, Helse Bergen/ UiB egen region

Konferanse:

September: Solstrand. Nasjonal søvnkonferanse
Målgruppe: helsepersonell, alle regioner

Seminar:

Vår og høst: 2 x 45min om hypersomnier, Nevsom, OUS.
Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner

Hospitering:

April: 1 uke ved Nevsom

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning for helsepersonell:	4 timer
Alle regioner: Utdanning for annet personell:	0 timer
Flere regioner: Utdanning for helsepersonell:	0 timer
Flere regioner: Utdanning for annet personell:	0 timer
Egen region: Utdanning for helsepersonell:	4 timer
Egen region: Utdanning for annet personell:	0 timer

Annen aktivitet:

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter søvnmedisin SOVno og deltagelse i møte og annen relatert aktivitet der

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM) og deltagelse i styremøter

Medlem fagrådet Norsk narkolepsiregister, Nevsom

Avlagt og bestått eksamen med tittelen Expert Somnologist, European Sleep and Research Society (ESRS), 23 september

Innføring av aktigrafi ved Avdeling klinisk nevrofysiologi

Klinisk nevrologisk og klinisk nevrofysiologisk pasientrettet aktivitet ved søvnpoliklinikken

Etablert og gjennomført et samarbeid med Søvnskolen, Bjørgvin DPS om pasienter med insomni

ÅRSRAPPORT 2023: Ståle Pallesen

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S, Buysse DJ, Saxvig IW. (2023). The association between different sleep health dimensions and sex, age, education, circadian preference, and chronic insomnia: A representative population-based study. *Sleep Advances* 2023; 4: zpad041. PMID: 37954092.
2. Evanger LN, Bjorvatn B, Pallesen S, Hysing, M, Sivertsen B, Saxvig IW. Later school start time is associated with longer school day sleep duration and less social jetlag among Norwegian high school students. Results from a large-scale, cross-sectional study. *Journal of Sleep Research* 2023; 32: e13840. PMID: 36864696.
3. Hiestand S, Forthun I, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Associations between excessive fatigue and pain, sleep, mental-health and work factors in Norwegian nurses. *PLOS ONE* 2023; 18: e0282734. PMID: 37014834.
4. Hrozanova M, Meisingset I, Kallestad H, Pallesen S, Nordstoga AL, Skarpsno ES. Group-delivered cognitive behavioural therapy versus waiting list in the treatment of insomnia in primary care: study protocol for a pragmatic, multicentre randomized controlled trial. *BCM Primary Care* 2023; 24: article no. 61. PMID: 36864376.

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

1. Bjorvatn B, Kallestad H, Langsrud K, Vedaa Ø, Pallesen S, Waage S, Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Abeler K. Nasjonal anbefaling for utredning og behandling av døgnrytmelidelser. *SØVN* 2023; 15(1): 32-50.
2. Kristoffersen ES, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. The long-term effect of work schedule, shift work disorder, insomnia and restless legs syndrome on headache among nurses: A prospective longitudinal cohort study. *Cephalalgia* in press.
3. Dale TAH, Brekke F, Pallesen S. Who has nightmares? An investigation into the relationship between personality and nightmares. *Dreaming* 2023; 33: 32-44.

Abstrakter.

1. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Lie SA, Wang ALH, Pallesen S, Waage S, Birkeland, MB, Sunde E, Bjorvatn B, Holmelid Ø, Vedaa Ø. Effects of a work schedule with reduced quick returns on sickness absence among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. *Trygdeforskningsseminar, Bergen* 2023.
2. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Predictors of sleep medication use among Norwegian nurses – a cross-sectional study. *ESRS Sevilla* 2023.
3. Hansen ME, Mæland S, Fadnes L, Nordhus IH, Visted E, Pallesen S, Bjorvatn B, Osnes N, Sørensen L, Berge IL, Kambestad O, Flo-Groeneboom E. Light exposure, sleep quality, and sleepiness as predictors of self-reported memory decline on older adults: A cohort study from Norway. *ESRS Sevilla* 2023.
4. Pallesen S. Who are using sleep apps, why, and what are the perceived effects? *Forskningsdag, Institutt for samfunnspsykologi, Bergen* 2023.
5. Pallesen S. Hvem bruker søvnapper, hvorfor, og hva er opplevd effekt av slike. *Nasjonal søvnkonferanse, Os* 2023.

Pågående veiledning av phd-kandidater

Hovedveileder for Jonny Engebø på doktorgradsprosjekt om «Spillansvarlighetstiltak». Finansiert av Lotteritilsynet, fra høsten 2017.

Medveileder for Silvia Eiken Alpers på doktorgradsprosjekt om «Effekter av fysisk trening hos LAR-pasienter». Finansierte av midler fra Avdeling for Rusmedisin, Helse Bergen fra våren 2015.

Medveileder for Torild Pedersen doktorgradsprosjekt om «translasjonsprosjekt vedr konsekvenser av skiftarbeid». Finansierte av midler fra Det psykologiske fakultet, UiB fra våren 2017.

Medveileder for Tine Allmenning Flaa på doktorgradsprosjekt om «Søvn og søvnighet blant skiftarbeidere i luftambulansen» Finansierte av midler fra Norsk Luftambulans fra høsten 2018.

Medveileder for Andre Syvertsen på doktorgradsprosjekt om «Risikofaktorer ved pengespill. Finansierte av midler fra NFR fra høsten 2019.

Medveileder for Elise Constance Fodstad på doktorgradsprosjekt om «Personlighet ved rusbehandling.» Finansierte av midler fra KORFOR fra høsten 2019.

Medveileder for Joakim Hellumsbråten Kristensen på doktorgradsprosjekt om «Sammenhengen mellom pengespillproblemer og selvmord». Finansierte av midler fra Det psykologiske fakultet, UiB fra våren 2021.

Medveileder for Øystein Holmelid på doktorgradsprosjekt om «Health-promoting Work Schedules. Finansierte av midler fra NRF fra våren 2021.

Medveileder for Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal på doktorgradsprosjekt om «Health-promoting Work Schedules. Finansierte av midler fra NRF fra våren 2021.

Medveileder for Linn Nyjordet Evanger på doktorgradsprosjekt om «Søvn hos ungdom». Finansierte av midler fra Det medisinske fakultet, UiB fra våren 2021.

Medveileder for Farangis Sharifi Bastan på doktorgradsprosjekt om «HEXACO-modellen i relasjon til avhengighetstilstander». Finansierte av midler fra Det psykologiske fakultet, UiB fra våren 2023.

Medveileder for Hallemariam Hailesilassie Weldemariam på doktorgradsprosjekt om «Kroppsmodifikasjon». Finansierte av midler fra Det psykologiske fakultet, UiB fra våren 2023.

Avlagte doktorgrader i 2023.

19.1.2023: Biveileder for Tine A. Flaa på doktorgradsprosjektet «Sleep and sleepiness among shift workers in the air ambulance service», Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UiB. Finansierte av midler fra Norsk Luftambulans.

30.11.2023: Hovedveileder for Jonny Engebø på doktorgradsprosjektet «Harm reducing and preventative regulation. Implemented by authorities or gamblers». Institutt for samfunnspsykologi, UiB. Finansierte av Lotteritilsynet.

08.11.2023: Biveileder for André Syvertsen på doktorgradsprosjektet «Sociodemographic risk factors for risky and disordered gambling – investigations through registry data». Institutt for samfunnspsykologi, UiB. Finansierte av Norges Forskningsråd.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master.

2023: Hovedveileder for Bodil Victoria Guldbrandsen om utvikling av en skala for å måle ortosomni. Hovedoppgave.

2023: Hovedveileder for Øyvind Steinsvåg om effekt av søvnkurs på psykologers kunnskap og mestringsfølelse. Hovedoppgave.

Kongresser:

2023: WINC symposium. Bergen.

2023: Nasjonal søvnkonferanse. Os.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Ståle Pallesen/Bjørn Bjorvatn/Siri Waage.

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: 2029.

Prosjektleder: Ståle Pallesen

Tittel: Meta-analyser av søvn i forhold til spill og sosiale medier

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2019

Forventet prosjektslutt: 2023

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Utvikling av måleinstrument for skiftarbeidskonsekvenser.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2024.

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: 2023.

Prosjektleder: Anita Lill Hansen.

Tittel: Effekten av ernæring på søvn.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.
Tittel: Søvn og idrettsprestasjoner.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst
Oppstartsår: 2014.
Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Aleksandra Filip.
Tittel: Effects of sauna and beet root supplement on sleep.
Ansvarlig institusjon: Akademia Wychowania Fizycznego
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse vest
Oppstartsår: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Siri Waage.
Tittel: Skiftarbeidsordninger i luftambulansen.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.
Oppstartsår: 2014.
Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.
Tittel: Sosialpsykologiske perspektiver på søvn.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.
Oppstartsår: 2017.
Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig/Ståle Pallesen.
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: 2025.

Prosjektleder: Anette Harris
Tittel: Health Promoting Work Schedules
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner: Alle
Oppstartsår: 2019.
Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Sleep and personality
Ansvarlig institusjon: UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2021.
Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Ståle Pallesen/Andre Baumann
Tittel: Sleep and esport
Ansvarlig institusjon: UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst
Oppstartsår: 2022.
Forventet prosjektlutt: 2025.

Prosjektleder: Maria Hrozanova
Tittel: Utprøving av gruppebasert CBTi ved frisklivssentraler
Ansvarlig institusjon: NTNU
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse vest
Oppstartsår: 2022.
Forventet prosjektlutt: 2024.

Prosjektleder: Øystein Vedaa
Tittel: Healthcare Workers Well-Being and Safety (WeBeSafe)
Ansvarlig institusjon: FHI/UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2022.
Forventet prosjektlutt: 2026.

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Effekt av Bemer-matte på søvn
Ansvarlig institusjon: UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt
Oppstartsår: 2023.
Forventet prosjektlutt: 2025.

Prosjektleder: Ane Wilhelmsen-Langeland
Tittel: Søvnintervensjoner i psykiatrien
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner: Internasjonalt
Oppstartsår: 2021.
Forventet prosjektlutt: 2026.

Forskningsnettverk:

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Bente Moen, Siri Waage, 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.

Undervisning:

Kurs:

Mars: 3 t om søvn og søvnsykdommer, profesjonsstudiet i psykologi (UiB), Bergen.
Målgruppe: helsepersonell, egen region.
3 t om skift- og nattarbeid, Haakonvern, Bergen. Målgruppe: annet personell, egen region.
1 t om søvnmåling, årsstudium i psykologi (UiB), Bergen.
Målgruppe: annet personell, egen region.

- 2 t om søvnsykdommer. Kurs i nevropsykologi, Oslo. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- April: 1 t om søvn og ungdom. Tverrfaglig utdanning psykososialt arbeid med barn og unge. Høgskolen på Vestlandet. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
4 t om søvnsykdommer, årsstudium i psykologi (UiB), Bergen.
Målgruppe: annet personell, egen region.
- Mai: 2 t om søvnsykdommer, årsstudium i psykologi (UiB), Bergen.
Målgruppe: annet personell, egen region.
2 t om søvn og ytelse, årsstudium i psykologi (UiB), Bergen.
Målgruppe: annet personell, egen region.
- Oktober: 3 t om søvn og søvnsykdommer, profesjonsstudiet i psykologi (UiB), Bergen.
Målgruppe: helsepersonell, egen region.
3 t om søvn hos barn og unge. Videreutdanning helsesykepleiere. Vid vitenskapelige høgskole. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Konferanse:

- Februar: 30 min om søvn hos ungdom, lærernes dag, Grieghallen. Målgruppe: annet personell, egen region.

Seminar:

- Mai: 30 min om lysintensitet og fargetemperatur og skiftarbeid. Glamox-seminar, Oslo. Målgruppe: Annet personell, alle regioner

Sammendrag av undervisning: Eksempel

Alle regioner:	Utdanning av helsepersonell	5 timer
Alle regioner:	Utdanning av annet personell	0,5 timer
Egen region:	Utdanning av helsepersonell	7 timer
Egen region:	Utdanning av annet personell	12,5 time

Medieoppslag (27):

- 19.1.23: NRK TV om skiftarbeid og feilhandlinger
20.1.23: Dagbladet om sovemedisinbruk blant barn og unge
30.1.23: Kondis om søvn og trening
06.2.23: TV2 om surkirsebær og søvn.
17.2.23: Dagsavisen om søvnbehov om vinteren
21.2.23: VG om floating og søvn
10.3.23: KK om søvnlengde og mareritt
20.3.23: Universitas om innleveringstidspunkt og søvn
12.4.23: Klikk.no om nattskrekke
13.4.23: Nettavisen om søvnmåling via smartklokker
25.4.23: Forskning.no om isolert søvnparalyse
28.4.23: NRK om autonom sensorisk meridian respons (ASMR)
11.6.23: Aftenposten om utsatt skolestart
07.8.23: Stavanger Aftenblad om månefaser og søvn
09.8.23: TjekDet.dk om utsatt skolestart for ungdom
06.9.23: NTB om høneblund/napping
11.9.23: VG om tapping av munn
24.09.23: TV2 om søvnappper og søvn
25.09.23: Redink om søvnevansker i overgangsalder
18.10.23: Dagbladet om søvnmåling vha. smartklokke
31.10.23: Sunnmørsposten om skiftarbeid og trening

- 10.11.23: Hud & helse om søvnplager og hudlidelser
14.11.23: TV2 om partnersøvn om separate soverom
15.11.23: BT om periodisk faste og søvn
24.11.23: Klikk.no om alkohol og søvn
28.11.23: Forskning.no om søvn hos pingviner
29.11.23: Journalen Oslomet om vinterdepresjon og lys

Annen aktivitet

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter søvnmedisin SOVno

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

Leder for Nasjonalt kompetansesenter for spillforskning (SPILLFORSK)

ÅRSRAPPORT 2023: Maj-Britt Posserud

Abstrakter.

Posserud M., Instanes J., Alsaker S., Bjørknes R., Bjåstad J., Brechan-Skjetne G., Brunborg B., Høyland A.L., Kolås M., Leikanger T., Sæther R., Thompson L., Ullebø A.K., Walmsness K., Wilson P., Wergeland G.J. ENACT. Enabling Parents of Children with Autism Spectrum Disorders – A randomized controlled trial of Parenting Programs. ESCAP Copenhagen 2023.

Pågående veiledning av phd-kandidater.

Medveileder for Gunn Brechan-Skjetne på doktorgradsprosjekt om «Foreldrefungering og foreldrestress i familier til barn med autismspekterforstyrrelse.». Finansiert av midler fra NTNU fra 2022.

Kongresser:

2023: Søvnkonferanse Solstrand
ESCAP Copenhagen

Klinisk nettverk:

Barnepsykiatrisk forening i Legeforeningen arbeidsgruppe om søvnevansker og utviklingsforstyrrelse.

Undervisning:

Kurs:

Februar, Mars 2 t x3 om søvnevansker ved autisme, Autismeforeningen, Bergen, Trondheim
Tromsø. Målgruppe: Brukere, foreldre.
Februar 1 time søvn barnepsykiatri, legestudenter
Mars 1 time søvn foreldre kurs
Oktober 1 time søvn barnepsykiatri legestudenter
November 1 time søvn foreldre kurs

Konferanse:

April 20 min plenumsforedrag Autism and Sleep. ESSENCE South Africa,
Målgruppe: Forskere, helsepersonell, brukere. **Internasjonalt**
August: 2 t om søvnevansker ved autisme, Autismeforeningen, Oslo. Målgruppe:
Brukere, foreldre, **nasjonalt**.

Seminar:

Oktober: 45 min om søvnevansker ved autisme, Karolinska Institutet, Sverige
Målgruppe: **helsepersonell, forskere og brukere, Sverige**.

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell 1 timer
Alle regioner: Utdanning av annet personell 2 timer
Flere regioner: Utdanning av helsepersonell 0 timer
Flere regioner: Utdanning av foreldre 4 timer
Egen region: Utdanning av helsepersonell 2 timer
Egen region: Utdanning av foreldre 4 time

Annen aktivitet:

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter søvnmedisin SOVno
Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

ÅRSRAPPORT 2023: Ingvild West Saxvig

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming):

1. Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S, Buysse DJ, Saxvig IW. The association between different sleep health dimensions and sex, age, education, circadian preference, and chronic insomnia: a representative population-based study. *Sleep Adv.* 2023 Oct 27;4(1):zpad041. doi: 10.1093/sleepadvances/zpad041. PMID: 37954092; PMCID: PMC10635412.
2. Evanger LN, Bjorvatn B, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Saxvig IW. Later school start time is associated with longer school day sleep duration and less social jetlag among Norwegian high school students: Results from a large-scale, cross-sectional study. *J Sleep Res.* 2023 Aug;32(4):e13840. doi: 10.1111/jsr.13840. Epub 2023 Mar 2. PMID: 36864696.
3. Saxvig IW, Bjorvatn B, Waage S. Habitual Sleep Patterns and Chronic Sleep Problems in Relation to Sex, Age, and Circadian Preference in a Population-Based Sample of Norwegian Adults. *Clocks Sleep.* 2023 Jan 6;5(1):21-33. doi: 10.3390/clockssleep5010003. PMID: 36648942; PMCID: PMC9844397.
4. Bjorvatn B, Waage S, Saxvig IW. Do people use methods or tricks to fall asleep? A comparison between people with and without chronic insomnia. *J Sleep Res.* 2023 Apr;32(2):e13763. doi: 10.1111/jsr.13763. Epub 2022 Oct 31. PMID: 36316962.

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

1. Saxvig IW, Bjorvatn B. Circadian rhythm sleep-wake disorders in adolescents. In: Kushida, C.A. (Ed.), *Encyclopedia of Sleep and Circadian Rhythms, Second edition (SLS)*, vol. 3. Elsevier, Academic Press, pp. 733-740. ISBN: 9780128229637.
2. Bjorvatn B, Kallestad H, Langsrud K, Vedaa Ø, Pallesen S, Waage S, Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Abeler K. Nasjonal anbefaling for utredning og behandling av døgnrytmelidelser. *SØVN* 2023; 15(1): 32-50.
3. Schulte KØ, Raabe H, Irgens M, Hareide E, Saxvig IW. WondRest-prosjektet: God søvn med god samvittighet. *SØVN* 2023; 15(1): 28-31.
4. Saxvig IW, Waage S, Bjorvatn B. La oss fortelle deg om "mirakelkuren". *Bergens Tidende* 2023; 7.3.23: 52-53.
5. Bjorvatn B, Evanger LN, Saxvig IW, Pallesen S. Kunnskapsministeren mangler kunnskap om ungdomssøvn. *Aftenposten* 11.6.23. [Kunnskapsministeren mangler kunnskap om ungdomssøvn \(aftenposten.no\)](https://www.aftenposten.no/kunnskap-om-ungdomssovn)

Abstrakter:

1. Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S, Saxvig IW. The association between sleep health and sex, age, education, circadian preference, and chronic insomnia. *Nordic Sleep Conference 2023*, Reykjavik, Island.

2. Waage S, Saxvig IW, Bjorvatn B. Use of alarm clock and snoozing behavior among Norwegian adults. Nordic Sleep Conference 2023, Reykjavik, Island.
3. Evanger LN, Saxvig IW, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Bjorvatn. The associations between school day sleep duration, insomnia, and academic performance among Norwegian high school students: Results from a longitudinal study. Nordic Sleep Conference 2023, Reykjavik, Island.
4. Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S, Buysse DJ, Saxvig IW. Sleep health and its associations with sex, age, educational level, circadian preference, and chronic insomnia. World Sleep 2023, Rio, Brazil.
5. Waage S, Saxvig IW, Bjorvatn B. The use of alarm clock and snoozing behavior – a population study among Norwegian adults. World Sleep 2023, Rio, Brazil.
6. Saxvig IW, Evanger LN, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Bjorvatn B. The longitudinal associations between sleep and registry-based school grades among Norwegian adolescents. World Sleep 2023, Rio, Brazil.
7. Saxvig IW, Dundas I, Pallesen S, Bjorvatn B, Nordhus IH, Wilhelmsen-Langeland A. Is the treatment worth the effort? Light therapy, melatonin and sleep scheduling for Delayed Sleep-Wake Phase Disorder (DSWPD): A qualitative study. World Sleep 2023, Rio, Brazil.

Pågående veiledning av phd-kandidater:

Medveileder for Linn N. Evanger på doktorgradsprosjektet «School start-times and sleep duration in Norwegian high school student. Implications for health, behavior and academic performance». Finansiert av midler fra medisinsk fakultet, UiB. Startet 4.10.21.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master:

2023-2024: Hovedveileder for hovedoppgavekandidat Ingvild Bjerknes Arnesen på prosjekt «Can insomnia symptoms in adolescents be better explained by a circadian rhythm sleep-wake disorder?»..

2023-2024: Medveileder for hovedoppgavekandidatene Daniel Hartveit Hosøy og Philip Ørner på prosjekt «Søvn, skiftarbeid og infeksjon».

Kongresser:

Nasjonal søvnkongress, Solstrand, Norge, 14.-15.september 2023.

World Sleep 2023, Rio de Janeiro, Brasil 20.-25.oktober 2023.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Ingvild W. Saxvig/Bjørn Bjorvatn/Ståle Pallesen

Tittel: WALOSS (Western Norway Adolescent Longitudinal Sleep Study)

Ansvarlig institusjon: Helse Vest/UiB

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Ingvild W. Saxvig/Ståle Pallesen
Tittel: Ungdomssøvn og skolestart, en intervensjonsstudie
Ansvarlig institusjon: Helse Vest/UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstartsår: 2021.
Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Søvnhelse i den generelle norske befolkning.
Ansvarlig institusjon: UiB/Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Bruk av søvnknepp for å få sove – epidemiologisk undersøkelse.
Ansvarlig institusjon: Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Parasomnier i den generelle norske befolkning.
Ansvarlig institusjon: UiB/Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2024.
Forventet prosjektslutt: 2027.

Prosjektleder: Ane Wilhelmsen-Langeland
Tittel: Søvn i psykisk helsevern (SIP): Ikke-medikamentell søvnbehandling i gruppe for mennesker med psykiske lidelser"
Ansvarlig institusjon: Helse Vest
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2020
Forventet prosjektslutt: 2027

Prosjektleder: Tone Henriksen
Tittel: Blue-blocking glasses as adjunctive treatment for sleep disorders in child and adolescent psychiatry - a pilot trans-diagnostic randomized controlled trial (BATCAT)
Ansvarlig institusjon: Helse Vest
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse-Nord, Helse-Midt, Helse-Vest, helse-Sør/Øst
Oppstart: 2023
Forventet prosjektslutt: 2027

Forskningsnettverk:

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ingvild W. Saxvig, Ståle Pallesen, Linn N. Evanger, Børge Sivertsen, Mari Hysing.
Tittel: School start-times and sleep duration in Norwegian high school students.
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt.

Forskere i nettverket: Anette Harris, Ståle Pallesen, Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Elisabeth Flo, Inger Hilde Nordhus, Sverre Lehmann, Erlend Sunde, Tine Almenning Flaa, Randi Liset, Hogne Buchvold, Eirunn Thun, Kjersti Marie Blytt, Ingvild West Saxvig, Eilin Erevik, Ane Wilhelmsen-Langeland, Øystein Vedaa, Alvild Alette Bjørkum, Hanna Flækøy Skjåkødegård, Kristine Stangenes, Ulrik Opsahl, Iris Mulder Steine, Eirin Kolberg, Louise Bjerrum, Sander Lindholm Andersen, Yngvild Danielsen, Morten Nordmo, Gunnhild Hjetland.

Tittel: Bergen søvn og kronobiologinettverk (BeSCN).

Tverrfakultært forskningsnettverk, UIB, HVL, FHI, Helse Bergen.

Undervisning:

Kurs/seminar:

- Februar: Foredrag, 5 minutter om søvnregisteret, årsmøte Søvnpoliklinikken, HUS, Bergen. Målgruppe: Helsepersonell, egen region.
- Mars: Foredrag, 25 minutter om befolkningsundersøkelsen, WondRest samling, Åndalsnes. Målgruppe: annet personell, flere regioner
- Mai: Kursleder, 3 t polygrafikurs ved Søvnpoliklinikken, HUS, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- August: Foredrag, 45 minutter om søvn, Wonderland/Møbelringen samling, Ullevål, Oslo. Målgruppe: annet personell, flere regioner.
- August: Foredrag, 30 minutter om befolkningsundersøkelsen, Wonderland/Møbelringen samling, Ullevål, Oslo. Målgruppe: annet personell, flere regioner.
- November: Foredrag, 2 t om søvn og søvnproblemer, MiRA – Ressurscenter for kvinner med minoritetsbakgrunn. Målgruppe: annet personell, flere regioner.
- Desember: Kursleder, 3 t polygrafikurs ved Søvnpoliklinikken, HUS, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Desember: Kursleder, 22 t (3 dager) polysomnografikurs kurs, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Konferanse:

- September: 10 min om søvnvaner og kroniske søvnproblemer, Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Oktober: 10 min om søvn og karakterer hos norsk ungdom, oral presentation, World Sleep 2023, Rio, Brasil. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Oktober: Posterpresentasjon (om behandling av DSWPD, kvalitativ studie), World Sleep 2023, Rio, Brasil. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.

Grunnutdanning:

- Januar: Elektiv søvnkurs ved Søvnpoliklinikken, 1 time. Stud.med.UIB

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner:	Utdanning av helsepersonell	22 timer
Alle regioner:	Utdanning av annet personell	0 timer
Flere regioner:	Utdanning av helsepersonell	0 timer
Flere regioner:	Utdanning av annet personell	3,5 timer
Egen region:	Utdanning av helsepersonell	7 timer
Egen region:	Utdanning av annet personell	0 timer

Medieoppslag (12):

- 04.02.23: Om A- og B-mennesker, NRK helgemorgen (radio/TV)
- 11.03.23: Om ungdom og døgnrytme, «Ungdommer blir B-mennesker i puberteten», Forskning.no (nett)
- 16.03.20: Svarer på spørsmål om søvn, «Problemer med å sove? Spør ekspertene om søvn på søvndagen», NRK Oslo og Viken (nett)
- 17.03.23: Kronikk: «La oss fortelle deg om «mirakelkuren», Bergens Tidende
- 29.03.23: Om ungdomssøvn, skolestart og skolens læreplan «14-åringane Marit og Rebecca søvn 5 timer om natta», NRK Vestland (nett)
- 20.04.23: Om kvinner og søvnproblemer «Kvinner ligger mest vakne om nettene», Kilden (kjønnsforskning.no) og NTB Info
- 07.05.23: Om munntaping og sleep-hacks «Jakten på søvnen», NRK Vestland (nett)
- 11.06.23: Kronikk: «Kunnskapsministeren mangler kunnskap om ungdomssøvn», Aftenposten (papir og nett)
- 25.08.23: Om ungdomssøvn og skolestart «Bare 30 minutter mere», Weekendavisen Danmark (papir og nett)
- 01.09.23: Om ungdom og skolestart «Her får elevene sove en time lenger», Aftenposten (papir og nett)
- 04.09.23: Om ungdomssøvn og skolestart, NRK Dagsnytt 18 (radio/TV)
- 12.11.23: Om unge og søvnproblemer «Unge seier dei er bekymra for søvnen», NRK Vestland (nett)

Annen aktivitet:

Somnolog (Expert Somnologist), ESRS.

RPSGT (Registered Polysomnography Technologist), BRPT.

Registerkoordinator ved Søvnpoliklinikken, Lungeavdelingen, HUS.

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter søvnmedisin SOVno.

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

Prosjektleder og podkastvert for Søvnpodden, SOVno.

Stand på verdens søvndag 17.mars, HUS, Bergen.

Referee-virksomhet.

ÅRSRAPPORT 2023: Børge Sivertsen

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Schønning V, Hysing M, Dovran A, Nilsen SA, Hafstad GS, Vedaa Ø, Sivertsen B. Sleep and childhood maltreatment: A matched-control study of sleep characteristics in Norwegian adolescents. *Scan J Psych* 2023 Aug 25. [PMID: 37626444](#)
2. Faaland P, Vedaa Ø, Langsrud K, Sivertsen B, ... & Kallestad H. Dysfunctional beliefs and attitudes about sleep (DBAS) mediate outcomes in dCBT-I on psychological distress, fatigue, and insomnia severity. *Sleep Med.* 2023 Jul 21;110:1-6. [PMID: 37506538](#)
3. Hysing M, Sivertsen B, Nilsen SA, Heradstveit O, Bøe T, Askeland KG. Sleep and dropout from upper secondary school: A register-linked study. *Sleep Health.* 2023 Jul 15:S2352-7218(23)00092-X. [PMID: 37460377](#)
4. Ramfjord LS, Faaland P, ... Sivertsen B, Kallestad H. Digital cognitive behaviour therapy for insomnia in individuals with self-reported insomnia and chronic fatigue: A secondary analysis of a large scale randomized controlled trial. *J Sleep Res.* 2023 Mar 22:e13888. [PMID: 36945882](#)
5. Evanger LN, Bjorvatn B, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Saxvig IW. Later school start time is associated with longer school day sleep duration and less social jetlag among Norwegian high school students: Results from a large-scale, cross-sectional study. *J Sleep Res.* 2023 Aug;32(4):e13840 [PMID: 36864696](#)

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

1. **Sivertsen B**, Hysing M. Søvn og Søvnvansker hos Ungdom og Unge Voksne. In (KI Klepp, JC Skogen LE Aarø (Eds.). *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid 2023*. Gyldendal, Oslo

Pågående veiledning av phd-kandidater.

Hovedveileder for Viktor Schønning: «Establishing a Norwegian longitudinal health survey for children and adolescents exposed to adverse childhood experiences». Finansiert av Stine Sofie's Stiftelse. Disputerer i 2024, Psykdak, UiB.

Biveileder for Kari-Elise Frøystad Veddegjærde: «Health anxiety in the society». Finansiert av Med.Fak, UiB. Disputerer i 2024.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Børge Sivertsen

Tittel: Vold og overgrep hos barn og unge – en longitudinell kohortstudie.

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

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

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2030.

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: 2023.

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: 2024.

Prosjektleder: Børge Sivertsen
Tittel: SHoT 2022 (Studentenes Helse- og trivselsundersøkelse 2022)
Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Innlandet, Helse Vest.
Oppstartsår: 2020.
Forventet prosjektslutt: 2030.

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: 2024.

Forskningsnettverk:

Tittel: Nettbehandling av insomni
Navn på forskere i nettverket: Børge Sivertsen, Håvard Kallestad, Øystein Vedaa
Samarbeidende helseregion/ land: Helse Midt, Helse Vest

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

Tittel: Søvn og årstidsvariasjoner
Navn på forskere i nettverket: Bendik S Winsvold, Laila Arnesdatter Hopstock, Børge Sivertsen, Kristian Bernhard Nilsen, Oddgeir Friborg, Kamilla Rognmo
Samarbeidende helseregion/ land: Alle regioner

Undervisning:

Kurs:

November: 2 t om søvn og smerter, Seksjon smertebehandling og palliasjon, Haukeland Universitetssykehus, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Medieoppslag:

- 1.10.23: NRK: Kaja (19) og Emilie (18) synest det er tungt å stå opp:
https://www.nrk.no/vestland/sovnekspertar-forklarar_-derfor-blir-du-troyttare-pa-hausten-1.16572320
- 19.09.23 Khrono.no Hver tredje student har en psykisk lidelse: — Jeg trodde jeg skulle dø
<https://www.khrono.no/hver-tredje-student-har-en-psykisk-lidelse-jeg-trodde-jeg-skulle-do/810549>
- 18.09.23 Sykepleien.no Kraftig økning i salg av populær sovemedisin – FHI er skeptisk
<https://sykepleien.no/2023/09/kraftig-okning-i-salg-av-populaer-sovemedisin-fhi-er-skeptisk>
- 18.09.23 Kraftig økning i salg av populær sovemedisin – FHI er skeptisk
<https://www.dagensmedisin.no/apotekforeningen-fhi-folkehelseinstituttet/kraftig-okning-i-salg-av-populaer-sovemedisin-fhi-er-skeptisk/586238>
- 17.09.23 Nettavisen.no: Kraftig økning i salg av populær sovemedisin: FHI advarer mot bivirkninger. <https://www.nettavisen.no/nyheter/kraftig-okning-i-salg-av-popular-sovemedisin-fhi-advarer-mot-bivirkninger/s/5-95-1332855>
- 17.03.23 NRK.no Live sovnet bak rattet med toåringen i baksetet
<https://www.nrk.no/buskerud/live-sovnet-bak-rattet-med-toaringen-i-baksetet-1.16337300>
- 22.02.23 Start siden.no: Søvn: Dette gjør søvnmangel med deg.
<https://www.startsiden.no/guider/sovn-dette-gjor-sovnmangel-med-deg>

Annen aktivitet:

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter søvnmedisin SOVno
Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

ÅRSRAPPORT 2023: Maria Vollsæter

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Unravelling the respiratory health path across the lifespan for survivors of preterm birth. Simpson SJ, Du Berry C, Evans DJ, Gibbons JTD, **Vollsæter M**, Halvorsen T, Gruber K, Lombardi E, Stanojevic S, Hurst JR, Um-Bergström P, Hallberg J, Doyle LW, Kotecha S; PELICAN. Lancet Respir Med. 2023 Nov 13:S2213-2600(23)00272-2. doi: 10.1016/S2213-2600(23)00272-2. Online ahead of print. PMID: 37972623.
2. Translaryngeal Resistance: A Measurement to Assist Decision Making in Upper Airway Pathology. Fretheim-Kelly Z, Clemm HSH, Røksund OD, Hilland M, **Vollsæter M**, Halvorsen T. Am J Respir Crit Care Med. 2023 Sep 15;208(6):e32-e34. doi: 10.1164/rccm.202205-0961IM. PMID: 37219897.
3. Prevalence and impact of exercise-induced laryngeal obstruction in asthma: a study protocol for a cross-sectional and longitudinal study. Rogde ÅJ, Lehmann S, Halvorsen T, Clemm HH, Røksund OD, Hufthammer KO, Kvidaland HK, Vollsæter M, Andersen TM. BMJ Open. 2023 Jun 16;13(6):e071159. doi: 10.1136/bmjopen-2022-071159. PMID: 37328176

Pågående veiledning av Phd-kandidater:

Hoved-veileder 2 kandidater

- Tonje Bårdsen UiB “Long term respiratory consequences of extreme preterm birth”
- Kaia Skrumme UiB “Childhood respiratory morbidity following extremely preterm birth: A national cohort study”

Med-veileder 4 kandidater

- Åse Rogde UiB «Exercise induced laryngeal obstruction in asthma”
- Stian Hammer HVL «Å trene eller ikke trene – fysisk aktivitet som del av behandlingen ved Duchenne muskel dystrofi»
- Silje D Benum, NTNU “Long-term consequences of low birth weight: Motor function as a determinant of physical activity, fitness and body composition in very low birth weight adults: An international study”
- Anne K Brekka, HVL «Non-invasive ventilation and laryngeal obstruction in chronic obstructive pulmonary disease (COPD)”

Kongresser:

Sept 2023: ERS, Milano.

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 Research Helse

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

Forventet prosjektlutt: 2032

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei.

Deltagelse fra andre land: Ja, RECAP – Research on European Achildren 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 prosjektslutt: 2028

Prosjektleder: Maria Vollsæter
Tittel: Systematisk evaluering av øvre luftveier hos pasienter med Spinal Muskel Atrofi
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen
Oppstartsår: 2018
Forventet prosjektslutt: 2028

Prosjektleder: Hege Clemm
Tittel: HelpILO (www.helpilo.com)
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen
Oppstartsår: 2019
Forventet prosjektslutt: 2024

Prosjektleder: Tiina Andersen
Tittel: Non-invasive ventilation and laryngeal obstruction in chronic obstructive pulmonary disease (COPD)
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen
Oppstartsår: 2023
Forventet prosjektslutt: 2033

Forskningsnettverk:

RECAP – Research on European Children and Adults born Preterm, EU-prosjekt som del av Horizon 2020 (www.recap-preterm.eu).

APIC - Adults born preterm international collaboration (www.apic-preterm.org).

PELICAN – Prematurity's effects on the lungs on children and adults born preterm (www.ersnet.org/science-and-research/clinical-research-collaboration-application-programme/pelican-prematuritys-effects-on-the-lungs-in-children-and-adults-network/)

Nasjonalt Fagråd for Spinraza behandling ved SMA.

Norsk forskergruppe for langtids mekanisk ventilasjon (www.nor-vent.no).

WestPaed research – Serving high-risk children (www.westpaed.com)

HelpILO – HelseVest nettverk med fokus på forskning på induserbar strupe obstruksjon ved fysisk aktivitet, ved astma og ved bruk av respirasjonstekniske hjelpemidler som hostemaskin, CPAP og BIPAP www.helpilo.com

Undervisning og veiledning

Kurs underviser

2 timer master radiografi HVL om Lunger Utvikling og Sykdom herunder OSAS og hypoventilasjon

4 timer master hjerte og lunge fysioterapi HVL om farmakologi

4 timer master barnesykepleie om Lunger Utvikling og Sykdom herunder OSAS og hypoventilasjon

4 timer lunge fagdag medisin studenter UiB vår og høst

1 time OK prosjektet sykepleiere om barn og NIV vår og høst

1 time søvn hos barn for medisinstudenter UiB vår og høst

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell	22 timer
Alle regioner: Utdanning av annet personell	4 timer
Flere regioner: Utdanning av helsepersonell	0 timer
Egen region: Utdanning av helsepersonell	2 timer
Egen region: Utdanning av annet personell	0 timer

Medieoppslag

Apr 23: Klikk.no (Egmont) Derfor bør du være på vakt om barnet ditt snorker

Andre verv:

Medlem Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter for søvnmedisin SOVno

Medlem Nasjonalt Fagråd for Spinraza behandling ved SMA Spinal Muskel Atrofi

Medlem Nasjonalt Register for Primær Ciliær Dyskinesi

Medlem Nasjonal Kompetansetjeneste for Hjemmerespiratorbehandling

Medlem Nasjonal Interessegruppe Pедиатriske Lungesykdommer

Medlem Norsk Lungemedisinsk Forening

Medlem European Respiratory Society

ÅRSRAPPORT 2023: Siri Waage

Vitenskapelige publikasjoner:

1. Saxvig IW, Bjorvatn B, Waage S. Habitual Sleep Patterns and Chronic Sleep Problems in Relation to Sex, Age, and Circadian Preference in a Population-Based Sample of Norwegian Adults. *Clocks Sleep*. 2023 Jan 6;5(1):21-33. PMID: 36648942.
2. Hiestand S, Forthun I, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Associations between excessive fatigue and pain, sleep, mental-health and work factors in Norwegian nurses. *PLoS One*. 2023 Apr 4;18(4):e0282734. PMID: 37014834.
3. Bjorvatn B, Rørtveit G, Rebnord I, Waage S, Emberland KE, Forthun I. Self-reported short and long sleep duration, sleep debt and insomnia are associated with several types of infections: Results from the Norwegian practice-based research network in general practice - PraksisNett. *Sleep Med X*. 2023 May 5;5:100074. PMID: 37223609.
4. Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Ståle Pallesen, Daniel J Buysse, Ingvild W Saxvig, The association between different sleep health dimensions and sex, age, education, circadian preference, and chronic insomnia: a representative population-based study, *Sleep Adv*. 2023 Oct 27;4(1):zpad041. PMID: 37954092.
5. Bjorvatn B, Waage S, Saxvig IW. Do people use methods or tricks to fall asleep? A comparison between people with and without chronic insomnia. *J Sleep Res*. 2023 Apr;32(2):e13763. PMID: 36316962.

Andre publikasjoner:

1. Waage S. Redaktørens hjørne. *SØVN* 2023; 15(1).
2. Bjorvatn B, Kallestad H, Langsrud K, Vedaa Ø, Pallesen S, Waage S, Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Abeler K. Nasjonal anbefaling for utredning og behandling av døgnrytmelidelser. *SØVN* 2023; 15(1): 32-50.
3. Waage S. Redaktørens hjørne. *Tidsskriftet SØVN* 2023; 15(2).
4. Bjorvatn B, Waage S, Djupedal ILR, Blytt KM, Harris A, Vedaa O, Pallesen S. [Hva sier vitenskapen om sykepleieres helse? Her er en oppsummering \(sykepleien.no\)](https://www.sykepleien.no/sier-vitenskapen-om-sykepleieres-helse?Her-er-en-oppsummering) *Sykepleien* 2023;111(93350):e-93350.
5. Saxvig IW, Waage S, Bjorvatn B. La oss fortelle deg om “mirakelkuren”. *Bergens Tidende* 2023; 7.3.23: 52-53.

Abstrakter:

1. Waage S, Saxvig IW, Bjorvatn B. Use of alarm clock and snoozing behavior among Norwegian adults. *Nordic Sleep Conference 2023, Reykjavik, Island*.
2. Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S, Saxvig IW. The association between sleep health and sex, age, education, circadian preference, and chronic insomnia. *Nordic Sleep Conference 2023, Reykjavik, Island*.

3. Hiestand S, Forthun I, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Associations between excessive fatigue and pain, sleep, mental-health and work factors in Norwegian nurses. Nordic Sleep Conference 2023, Reykjavik, Island.
4. Pallesen S, Harris A, Waage S, Sunde E, Bjorvatn B. Holiday jetlag: An expansion of social jetlag? WINC meeting 2023, Bergen, Norge.
5. Hiestand S, Forthun I, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Associations between excessive fatigue and work factors, pain, sleep, anxiety, and depression: A study among Norwegian nurses. WINC meeting 2023, Bergen, Norge.
6. Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Irritabel Bowel Disease among Norwegian Nurses – associations with Insomnia, Excessive Sleepiness, Shift Work Disorder and Shift Schedule. WINC meeting 2023, Bergen, Norge.
7. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Lie SA, Pallesen S, Waage S, Birkeland M, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Effects of a work schedule abated of quick returns on sickness absence among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. WINC meeting 2023, Bergen, Norge.
8. Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S, Buysse DJ, Saxvig IW. Sleep health and its associations with sex, age, educational level, circadian preference, and chronic insomnia. World Sleep 2023, Rio de Janeiro, Brasil.
9. Waage S, Saxvig IW, Bjorvatn B. The use of alarm clock and snoozing behavior – a population study among Norwegian adults. World Sleep 2023, Rio de Janeiro, Brasil.
10. Bjorvatn B, Rørtveit G, Rebnord I, Waage S, Emberland KE, Litleskare S, Forthun I. The associations between different types of infection and sleep duration, sleep debt, circadian preference, shift work and insomnia: Results from the Norwegian practice-based research network in General Practice – PraksisNett. World Sleep 2023, Rio de Janeiro, Brasil.
11. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Pallesen S, Waage S, Birkeland M, Sunde E, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Effects of a work schedule with reduced quick returns on insomnia, sleepiness and work-related fatigue among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. World Sleep 2023, Rio de Janeiro, Brasil.
12. Sharma S, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Assosiasjoner mellom muskelskjelettsmerte og arbeidstid, insomni, skiftarbeidslidelse, angst og depresjon blant norske sykepleiere. Oslo, 12. Nasjonale forskningskonferanse innen muskelskjeletthelse (MUSS) 2023.
13. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Lie SA, Wang ASH, Pallesen S, Waage S, Nielsen MB, Sunde E, Bjorvatn B, Holmelid Ø, Vedaa Ø. Effects of a work schedule with reduced quick returns on sickness absence among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. Bergen, Trygdeforskningsseminaret 2023.

Pågående veiledning av phd-kandidater:

Medveileder for Øystein Holmelid på doktorgradsprosjekt «Quick Returns – Sleep, Cognitive Functions, Effects of Bright Lights and Individual Differences. An Experimental Approach». Finansiert av NFR fra januar 2021.

Medveileder for Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal på doktorgradsprosjekt «Health Promoting work schedules: A large-scale randomized controlled trial on the effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among healthcare workers». Finansierte av NFR fra april 2021.

Medveileder for Stand Hiestand på doktorgradsprosjekt «The association between fatigue and physical, psychological/psychosocial and personality/behavioral factors in a large cohort of nurses». Finansierte av UiB fra mai 2022.

Medveileder for Bjarte Kysnes på doktorgradsprosjekt «Healthcare workers well-being and safety (WeBeSafe)». Finansierte av NFR fra oktober 2023.

Avlagte doktorgrader i 2023:

Hovedveileder for Tine Almenning Flaa, disputas 19.1.2023. Finansierte av NLA fra januar 2018.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master:

2023-2024 Hovedveileder for hovedoppgave i medisin, Daniel Hartveit Hosøy og Philip Ørner på prosjekt «Søvn, skiftarbeid og infeksjon».

2023-2024 Medveileder hovedoppgave i medisin, Ingvild Bjerknes Arnesen på prosjekt «Insomnia symptoms in adolescents be better explained by a circadian rhythm sleep-wake disorder?».

Kongresser:

Working time in the Nordic Countries (WINC), Bergen, Norge, 28.april 2023.

NSC 2023 (20th Nordic sleep conference), Reykjavik, Island, 18.-20.mai 2023.

Nasjonale søvnkongress, Solstrand, Norge, 14.-15.september 2023.

World Sleep 2023, Rio de Janeiro, Brasil 20.-25.oktober 2023.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Ståle Pallesen/Bjørn Bjorvatn/Siri Waage

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: 2030.

Prosjektleder: Siri Waage

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

Ansvarlig institusjon: UIB.

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Anette Harris

Tittel: Health Promoting Work Schedules.

Ansvarlig institusjon: UIB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Alle.

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Siri Waage/Bjørn Bjorvatn

Tittel: En randomisert kontrollert studie (RCT) av en selvhjelpsbok for mestring av skiftarbeid versus søvnhygieneråd blant helsepersonell med skiftarbeidsrelaterede søvnplager.

Ansvarlig institusjon: UIB.

Oppstartsår: 2022.

Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Ingeborg Forthun

Tittel: Søvn og infeksjoner i norsk allmennpraksis.

Ansvarlig institusjon: UIB.

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn

Tittel: Bruk av søvnknep for å få sove – epidemiologisk undersøkelse.

Ansvarlig institusjon: Helse Vest.

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstart: 2022.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn

Tittel: Fatigue blant sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: UiB/Helse Vest.

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstart: 2022.

Forventet prosjektslutt: 2027.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn

Tittel: Søvnhelse i den generelle norske befolkning.

Ansvarlig institusjon: UiB/Helse Vest.

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstart: 2022.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn

Tittel: Parasomnier i den generelle norske befolkning.

Ansvarlig institusjon: UiB/Helse Vest.

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstart: 2024.

Forventet prosjektslutt: 2027.

Forskningsnettverk:

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Siri Waage, Anette Harris, Øystein Vedaa, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Stand Hiestand mfl.

Tittel: Skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt.

Forskere i nettverket: Anette Harris, Ståle Pallesen, Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Elisabeth Flo, Inger Hilde Nordhus, Sverre Lehmann, Erlend Sunde, Tine Almenning Flaa, Randi Liset, Hogne Buchvold, Eirunn Thun, Kjersti Marie Blytt, Ingvild West Saxvig, Eilin Erevik, Ane

Wilhelmsen-Langeland, Øystein Vedaa, Alvhild Alette Bjørkum, Hanna Flækøy Skjåkødegård, Kristine Stangenes, Ulrik Opsahl, Iris Mulder Steine, Eirin Kolberg, Louise Bjerrum, Sander Lindholm Andersen, Yngvild Danielsen, Morten Nordmo, Gunnhild Hjetland.

Tittel: Bergen søvn og kronobiologinettverk (BeSCN).

Tverrfakultært forskningsnettverk, UIB, HVL, FHI, Helse Bergen.

Forskere i nettverket: Anette Harris, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Siri Waage, Øystein Vedaa, Erlend Sunde, Ingebjørg Djupedal, Øystein Holmelid.

Tittel: Health promoting work schedules (HeWoS).

Samarbeidende helseregion: Helse Vest, Helse Midt.

Undervisning:

Kurs/Seminar BHT Helse Vest. 90 min.

MANT305B 23V / Differensialdiagnostikk og laboratoriesvar. 90 min.

Landsdekkende konferanse NSF Faggruppe ØNH. 45 min.

Pandemifrokost, Alrek Helseklynge 45 min.

Konferanse: WINC 2023. 15 min.

Workshop HEWOS, 15 min.

Forskningsmøte SOVno, 15 min.

Nordic Sleep Conference 2023, 20 min.

Nasjonal søvnkonferanse Solstrand, 10 min.

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning for helsepersonell: 3 timer

Alle regioner: Utdanning for annet personell: 1,5 timer

Flere regioner: Utdanning for annet personell: 0,5 timer

Egen region: Utdanning for helsepersonell: 2 timer

Medieoppslag (18):

Januar 2023: [Seks timer søvn hver natt kan få alvorlige konsekvenser - Sykdommer \(klikk.no\)](#)

Februar 2023: [Anne \(36\) sliter med nattesøvnen: – Flere burde prøve ut dette – E24](#) + BT

Februar 2023: NRK radio, Opptur 26.2.2023. Er middagslur løsningen på søvnproblem?

Mars 2023: NRK ung, Snapchat om slumring

Mars 2023: UiS Utsnitt, om konsekvenser av lite søvn og søvnproblemer

<https://utsnitt.net/2023/03/17/internasjonalt-sovndag-blalysset-forstyrret-sovnen/>

Mars 2023: BT debatt, [La oss fortelle deg om «mirakelkuren» \(bt.no\)](#)

Mars 2023: NRK nett, Ekspertene svarte: – Ikke sov mer enn én time lenger i helgene.

[Problemer med å sove? Spør ekspertene om søvn på søvndagen – NRK Oslo og Viken – Lokale nyheter, TV og radio](#)

Juni 2023: Dinside Dagbladet.no [Sove i sommervarme - Kast klærne \(dagbladet.no\)](#)

Juni 2023: Romerikes blad, [Nyheter, Søvn | Derfor sover du dårligere for tida \(rb.no\)](#)

August 2023: Klikk.no [Sjekk hvor mye søvn man trenger i ulike aldre: Dette er din største søvn-fiende - Helse \(klikk.no\)](#)

August 2023: Klikk.no [Koffein: Drikke- og matvarene du bør være obs på - Helse \(klikk.no\)](#)

August 2023: Klikk.no [Er det farlig å døgne? Ekspertene advarer - Helse \(klikk.no\)](#)

Oktober 2023: Dagbladet, Fikk hjelp mot rastløse bein

Oktober 2023: TV2 om søvntape, <https://www.tv2.no/sport/gjor-som-haaland-det-er-bare-tull/16053534/>

Oktober 2023: Forskning.no [Slumring ikke så galt likevel: Ny studie viser at det kan gjøre deg mer våken \(forskning.no\)](#)

November 2023: BT sprek, Slumrer du med alarmene før du står opp?

November 2023: Dagbladet pluss: Suksessmetoden mot søvnapné

November 2023: NRK radio Hordaland: om slumring

Annen aktivitet:

Forsker 20 % ved Institutt for samfunnspsykologi, UIB.

Redaktør for tidsskriftet SØVN.

Fagansvarlig for Store norske leksikon.

Medlem av styringsgruppe nordisk forskernettverk (WINC).

Arrangør av WINC (Working time in the Nordic countries) 2023.

Referee-virksomhet.

Prosjektleder og podkastvert for Søvnpodden

ÅRSRAPPORT 2023: Tom Aasnæs

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

1. Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: SØVN 2023; 14 (1): 6 - 8
2. Aasnæs T. 26th Congress of ESRS: SØVN 2023; 14 (1): 20 – 21
3. Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: SØVN 2023; 14 (2): 6 – 11
4. Aasnæs T. Nordic Sleep Conference. SØVN 2023; 14 (2): 32 - 33

Kongresser:

2023: Nordic Sleep Conference. Reykjavik,
Nasjonal søvnkonferanse. Solstrand.

Undervisning: Nei

Sammendrag av undervisning: Nei

Medieoppslag: Nei

Annen aktivitet:

- Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter for søvnmedisin SOVno
- Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).
- WEB-ansvarlig for sovno.no