

ÅRSRAPPORT 2022 FOR



[Senter for Søvnmedisin](#) og [SOVno](#)

Senterleder
Bjørn Bjorvatn

Senterkoordinator
Hilde Kristin Tveit

Registerkoordinator
Ingvild West Saxvig

Rådgiver
Tom W. Aasnæs

1. Drift

Senter for søvnmedisin vart opna i mars 2011. Senteret er eit etablert samarbeid mellom lungeavdelinga, ØNH-avdelinga og nevroklinikken (klinisk nevrofysiologi - KNF og nevrologi). Klinikkk for psykosomatisk medisin og barneklubben er også knytt til senteret. Administrativt ligg Senter for Søvnmedisin under lungeavdelinga, seksjon for obstruktive lungesjukdommar/respirasjonssvikt/søvnrelaterte sjukdommar, men alle avdelingane har overordna fagleg ansvar for sin eigen aktivitet ved senteret.

Styret ved **Senter for Søvnmedisin** består av:

Nivå 2-leiar for lungeavdelinga (Sverre Lehmann)

Nivå 2-leiar for ØNH-avdelinga (Evelyn Neppelberg)

Nivå 2-leiar for nevroklinikken (Torhild Vedeler)

Senterleiar for Senter for søvnmedisin (Bjørn Bjorvatn)

Leiar for Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (Bjørn Bjorvatn)

Kristel Svalland Knudsen (lunge), Erlend Lundemo (ØNH), Tom Eichele (KNF), Petter Sanaker (nevro), Mette Engan (barneklubben), Ingvild West Saxvig, Hilde Kristin Tveit og Bjørn Bjorvatn har delteke i ei arbeidsgruppe ved Senteret som har månadlege møter.

Ved **Senter for Søvnmedisin** var det i 2022 tilknytt 41 lækjarar, 25 sjukepleiarar/helsefagarbeidarar, 4 tannlækjarar, 4 merkantile og 2 ingeniørar. Lækjarane, sjukepleiarane, merkantilt personell og ingeniørar er tilsett ved sine moderavdelingar, og arbeider ved Senter for Søvnmedisin i deler av si kliniske verksemd. Dei andre tilsette ved senteret (leiar, registarkoordinator, tannlækjarar) er tilsett ved lungeavdelinga.

Leiar, professor dr.med.	Bjørn Bjorvatn
Registerkoordinator, ph.d.	Ingvild West Saxvig
Senterkoordinator, sjukepleiar	Hilde KristinTveit

Merkantile:	Ann Kristin Løvik (lunge)
	Karoline Korsvold (ØNH)
	Aashild Grønsberg (KNF, 20%)
	Toril Endestad (vikar - lunge)

Lækjarar:	Lunge:
	Kristel Knudsen (seksjonsoverlege)
	Ove Fondenes
	Solfrid Indrekvam
	Rajinder Sharma
	Anders Storesund
	Trygve M Jonassen
	Åse Rogde
	Anders Rotevatn
	Gunnar Husebø
	Christina Svendsen
	Halvard Juhler

Rune Nielsen
Silje Orstad
Irja Oppedal
Sverre Lehmann
Ane Jacobsen
Bahareh Jouleh
Marta Erdal
Solveig Tangedal

Tannlækjarar

Anders Johansson
Morten Berge
Mahlia Khan
Hans Joachim Aadland

Lækjarar:

ØNH:
Shashi Gulati (seksjonsoverlege)
Hilde Haave
Arild Sletteberg
Anna Cai
Erlend Lundemo
Karin Mjelle
Christian Bersagel
Sofia Gada Johansen
Line Britt Lange Langeland
Geir Alexander Nilsen
Una Marie Sage
Svein Erik Emblem Moe

Lækjarar:

KNF/nevrologi:
Tom Eichele (seksjonsoverlege KNF)
Harald Aurlien
Jan Brøgger
Ina Hjelland
Henning Olberg
Annette Eian
Atle Lillebø
Fredrik Robert Romi
Anna Børsheim

Sjukepleiarar:

Lunge:
Hilde Kristin Tveit (senterkoordinator)
Mona Grundeland
Thomas Berge
Eirin Ripman
Cathrine Vetås
Gunnvor Mo Norstein
Marianne Øvstebø

Lena Kjos
Line Lærum
Ane Tungesvik
Heidi Øksnes Markussen
Maria Fältnes (helsefagarbeider)

Sjukepleiarar:

ØNH:

Silje Rykkje
Astrid Sørheim
Mathilde Birkeland
Marcela Salazar
Mia Brunstad
Heidi Barsnes

Sjukepleiarar:

KNF/nevrologi:

Eva Aarland
Mariann Lie Onstad
Birte Steen
Hilde Vorland
Regine Engelsen Eide
Therese Lavik
Anne Lise Haktorsen

Ingeniørar:

KNF/nevrologi:

Glenn Bø
Helle Nystad

Lækjar:

Psykiatri:

Jørn Bødtker

Lungeavdelinga har ei merkantil i full stilling, lækjarar i 1,2 årsverk og 4,5 årsverk blant sjukepleiarar på senteret kvar dag. Tannlækjarar har delt på 0,8 årsverk. ØNH-avdelinga har hatt ein lækjar kvar mandag, halve onsdagen, heile torsdagen, halve fredagen i 2020, i tillegg til to sjukepleiarar kvar dag, og ein merkantilt tilsett i full stilling. Nevroklinikken har bemanna senteret med lækjar i 60 % stilling, sjukepleiarbemanninga har en stillingsprosent på 100%, og ein 20 % stilling ved merkantil avdeling. nevrolog har teke imot pasientar to dagar i veka, og nevrofysiologer tolker PSG/MSLT samlet en til to dag i uken.. Ein psykiater har teke imot pasientar nokre tysdagar, avhengig av behov. Tannlækjarar har teke imot pasientar 2 heile og en halv dag i veka i snitt.

Nasjonal Kompetansetjeneste for Søvnsykdommer (SOVno)

Staben har i 2022 bestått av:

- Leiar: Bjørn Bjorvatn (40 %)
- Senterkoordinator: Siri Waage (100 %)
- Rådgjevar: Tom Aasnæs (100 %)

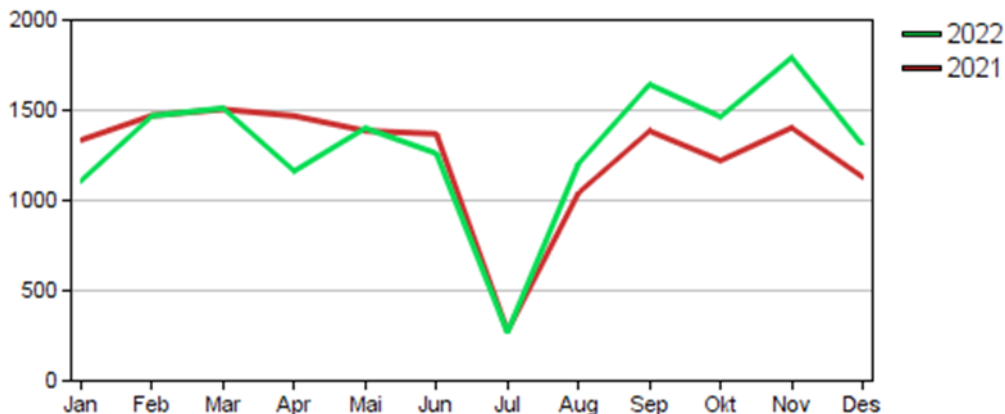
I tillegg er det knytt ei arbeidsgruppe til SOVno:

- Fred Holsten, professor dr.med, søvnspecialist ved Bergen søvnsenter.
- Henning Olberg, overlege, Klinisk Nevrofysiologisk avdeling, Haukeland universitetssykehus.
- Ståle Pallesen, professor, ph.d, Institutt for samfunnspsykologi, UiB
- Sverre Lehmann, ph.d, avdelingsdirektør, , Lungeavdelingen, Haukeland universitetssykehus.
- Shashi Gulati, overlege, Øre-nese-halsavdelingen, Haukeland universitetssykehus.
- Maria Vollsæter, ph.d, overlege, Barneklubben, Haukeland universitetssykehus
- Børge Sivertsen, ph.d, seniorforsker, Folkehelseinstituttet
- Paul Joachim Bloch Thorsen, seksjonsleder, Klinikk psykisk helsevern for barn og unge, Haukeland universitetssykehus.

2. Pasientbehandling:

Det blei i 2022 halde totalt 15.593 konsultasjonar ved Senter for søvnmedisin, mot 14.990 i 2021. Av desse var 1.888 ny-tilviste pasientar (definert som pasientar til behandling som ikkje har hatt behandlingsepisodar i same eller føregående år), mot 2110 i 2021.

Figur 1. Konsultasjonar ved Senter for søvnmedisin for kvar månad i 2022 samanlikna med 2021. Tal frå klodrik-ny.ihelse.net



Avdeling	EnhetLokal	Beh.episoder	Nye pasienter	gj.sn. vurderingstid	gj.sn. ventetid
Totalt		15 593	1 888	5,9	127,4
Nevroklinikken	Søvn-Hbe-Nevro*	327	65	7,9	181,0
Lungeavdelingen	Søvn HBE*	11 639	1 176	4,5	107,5
Klinikk for hode/hals	Søvn og snorking-HBE*	3 611	645	8,1	157,4
Nevroklinikken	Søvn KNF-HBE*	16	2	4,0	250,5

Tabell 1 viser gjennomsnittleg ventetid frå motteken tilvising til diagnosetidspunkt ved senteret for kvar av dei tilknytte avdelingane. (Merk at tal for KNF gjeld 2 pasientar, og gir derfor eit usikkert estimat).

Tal frå klodrik-ny.ihelse.net

Avdeling	Ventetid – dagar	Tal frå 2021
Totalt	127	(214)
Lunge	107	(129)
ØNH	157	(184)
Nevro	181	(210)
KNF	250	(119)

Ved Senter for søvnmedisin var det 8 fristbrot ved lungeavdelinga, 9 fristbrot ved ØNH, 7 fristbrot ved Nevro og 1 ved KNF i 2022.

I 2022 utførte lungeavdelinga 1.714 polikliniske polygrafi-registreringar (mot 1.604 i 2021).

ØNH-avdelinga utførte 653 polikliniske polygrafi-registreringar (mot 608 i 2021).

KNF utførte 88 polysomnografi-registreringar/PSG (mot 117 i 2021) og 59 multippel søvnlatenstestar/MSLT (mot 93 i 2021). Psykiater hadde 6 pasientar og 15 konsultasjonar ved senteret.

Senteret leverte ut 1.103 CPAP-maskinar, mot 1640 i 2021, (1064 av desse var nye brukarar mot 1.515 i 2021), 157 bilevel-maskinar mot 150 i 2021 og 441 apnéskinner (196 i 2021)

Tal frå seksjon for behandlingshjelpemiddel.

Tabell 2 viser korleis dei ulike hovuddiagnosane er fordelt for pasientar ved Senter for søvnmedisin. Berre diagnoser med 5 eller fleir konsultasjonar er inkludert, tal frå 2021 i parentes.

Diagnose	Beskrivelse	Beh. episodar	Nye pasientar	
G473	Søvnapné	12.536 (11.855)	624	(743)
R065	Munnpusting	2.193 (2.273)	1.189	(1.247)
R298	Andre og uspes. sympt. m/tilkn til nerve og muskelskjelett. system	101 (177)	15	(19)
G471	Eksessiv somnolens	79 (39)	14	(4)
G479	Uspesifisert søvnlidelse	64 (40)	10	(10)
J9611	Kronisk respirasjonssvikt	61 (10)	1	(1)
G470	Innsøvning og søvnforstyrrelse	59 (72)	1	(0)
J342	Skjev neseskillevegg	54 (41)	2	(0)
J961	Kronisk respirasjonssvikt	51 (83)	0	(0)
J343	Hypertrofi av nesemuslinger	43 (38)	0	(0)
F510	Ikke-organisk insomni	36 (31)	8	(8)
E662	Ekstrem fedme med alvolær hypervent	24 (37)	0	(0)
G474	Narkolepsi og katapleksi	23 (28)	2	(10)
R53	Uvelhet og tretthet	19 (17)	0	(0)
J449	Uspesifisert kronisk obstruktiv lungesykdom	19 (14)	0	(0)
G710	Muskeldystrofi	18 (8)	0	(0)
G478	Andre spesifiserte søvnforstyrrelser	18 (28)	3	(12)
G472	Forstyrrelser i søvn-våkenhetsrytme	17 (9)	4	(1)
F511	Ikke organisk hypersomni	11 (55)	2	(29)
R063	Periodisk respirasjon	10 (5)	1	(1)
G258	Andre ekstrapyramidale tilstander og bevegelsesforstyrrelser	10 (11)	1	(1)
J9610	Kronisk respirasjonssvikt	9 (3)	0	(1)
F513	Søvngjengeri	8 (12)	6	(7)
R060	Dyspné	8 (1)	0	(0)
G121	Annen arvelig spinal muskelatrofi	7 (3)	0	(1)
G122	Sykdom i motoriske nevroner	7 (2)	0	(0)
I693	Følgetilstander etter hjerteinfarkt	5 (1)	0	(1)
D860	Sarkoidose i lunge	5	0	

Pasienttilfredsheit I 2022 blei det gjennomført ei pasienttilfredshetsundersøking ved Helse-Bergen som Senter for søvnmedisin tok del i. Pasientane fekk tilsendt ei lenke til eit spørjeskjema på internett etter ein konsultasjon ved senteret. Tabellen viser prosentvise tal for Lunge og ØNH i november 2022. For KNF/nevrolog var utvalet for lite.

Lunge	Ikke i det hele tatt	I liten grad	I noen grad	I stor grad	I svært stor grad	Ikke aktuelt	Antall svar
Snakket behandlerne til deg slik at du forstod dem, og var informasjonen tilpasset din situasjon?	0,5	0	3	17	79	0,5	148
Har du tillit til behandlernes faglige dyktighet?	0,5	0	3	26	69	1,5	148
Har du tillit til det øvrige personalets faglige dyktighet?	0	0,5	1,5	33	52	13	147
Fikk du tilstrekkelig informasjon om din diagnose/dine plager?	0	3	4	26	60	7	148
Opplvde du at behandlingen var tilpasset din situasjon?	0,5	1,5	5	28	61	4	148
Var du involvert i avgjørelser som angikk din behandling?	1	2	13	22	53	9	147
Opplvde du at sykehusets arbeid var godt organisert?	0	0	3	38	53	6	147
Fikk du inntrykk av at institusjonens utstyr var i god stand?	0	2	6	32	49	11	144
Var hjelpen og behandlingen du fikk alt i alt tilfredsstillende?	1,5	0,5	4	22	67	5	145
Mener du at du på noen måte ble feilbehandlet?	I svært stor grad 0,5	I stor grad 0,5	I noen grad 3	I liten grad 3	Ikke i det hele tatt 85	8	146
Måtte du vente for å få tilbud ved senteret?	Ja, altfor lenge 2	Ja ganske lenge 5	Ja, men ikke lenge 43	Nei 50		Antall svar 147	
Hvilket utbytte har du hatt, alt i alt, av	Ikke utbytte	Lite utbytte	En del utbytte	Stort utbytte	Svært stort utbytte	Ikke aktuelt	Antall svar

behandlingen på institusjonen?	1	5	12	38	38	6	148
ØNH	Ikke i det hele tatt	I liten grad	I noen grad	I stor grad	I svært stor grad	Ikke aktuelt	Antall svar
Snakket behandlerne til deg slik at du forstod dem, og var informasjonen tilpasset din situasjon?	0	0	3	15	82	0	39
Har du tillit til behandlernes faglige dyktighet?	0	0	8	33	59	0	39
Har du tillit til det øvrige personalets faglige dyktighet?	0	0	13	33	51	3	39
Fikk du tilstrekkelig informasjon om din diagnose/dine plager?	0	8	13	26	54	0	39
Opplvde du at behandlingen var tilpasset din situasjon?	0	3	13	21	59	5	39
Var du involvert i avgjørelser som angikk din behandling?	5	3	10	21	46	15	39
Opplvde du at sykehusets arbeid var godt organisert?	0	3	3	32	61	3	39
Fikk du inntrykk av at institusjonens utstyr var i god stand?	3	0	8	33	54	3	38
Var hjelpen og behandlingen du fikk alt i alt tilfredsstillende?	3	0	5	26	63	3	39
Mener du at du på noen måte ble feilbehandlet?	I svært stor grad 3	I stor grad 0	I noen grad 3	I liten grad 15	Ikke i det hele tatt 74	5	39
Måtte du vente for å få tilbud ved senteret?	Ja, altfor lenge 10	Ja, ganske lenge 28	Ja, men ikke lenge 44	Nei 18	Uaktuelt 0	Antall svar 39	
Hvilket utbytte har du hatt, alt i alt, av behandlingen på institusjonen?	Ikke utbytte 3	Lite utbytte 10	En del utbytte 10	Stort utbytte 31	Svært stort utbytte 33	Ikke aktuelt 13	Antall svar 39

3. Utdanning av helsepersonell

SOVno utgir tidsskriftet SØVN to ganger årleg og kan abonnerast på kostnadsfritt.

Tidsskriftet er eit viktig formidlingsorgan for helsepersonell i alle helseregioner. SØVN formidlast også til helsemyndigheter. Tidsskriftet er gratis. Det trykte opplaget er på 2.300 per nummer, og formidlast i tillegg i pdf-format til 400 abonnentar, og på våre nettsider.

Oversikt over kurs, undervisning og føredragsaktivitet.

- 60 min om søvn og søvnlidelser, barne- og ungdomspsykiatere, Oslo. Digital undervisning, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 3 t om søvn og søvnsykdommer, profesjonsstudiet i psykologi (UiB), Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- VG om konsekvenser av dårlig søvn over tid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- (30 min) Søvnnapne, kirurgisk behandling Søvnmedisinkurs kurs for sykehusleger. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1 t (zoom) om forskning i allmennpraksis, 6. året (11. semester), stud.med. Digital undervisning, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 1 t om forskning i allmennpraksis, 6. året (11. semester), stud.med. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 1 t om søvn hos ungdom på landskurs for rådgivere ved videregående skoler. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1 t om søvn og ADHD, BUP Åsane Bergen. Kurs/seminar, Pasienter og pårørende - egen region.
- 1 t om søvn og psykiske lidelser, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1 t om søvnmåling, årsstudium i psykologi (UiB), Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 1 time OK prosjektet sykepleiere om barn og NIV vår og høst. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 1 time om parasomnier + 2 timer om insomni, Mestringshelg Søvnforeningen (pasientforening), Oslo. Kurs/seminar, Pasienter og pårørende - alle regioner.
- 1 time søvn hos barn for medisinstudenter UiB vår og høst. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 1,5 timer om søvn og søvnlidelser, AGB Pharma AS. Digital undervisning, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 10 min om årsrapport for Senter for søvnmedisin, årsmøte, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 120 min om Ungdomsmedisin for Hordaland Legeforening, Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 15 min om forskning i allmennpraksis, Jubileumsseminar for akademisk allmenntmedisin 50 år, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 15 min om PraksisNett, akademimøte, IGS, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 15 min om PraksisNett, NorCRIN prosjektmøte, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 15 min om søvn og søvnsykdommer, fredagsforelesning Helse Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.

- 15 min om søvn-infeksjonsprosjektet i PraksisNett, Akademimøtet, IG. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 15 min om søvn-infeksjonsstudien + chair på oral presentations, 22nd Nordic Congress of General Practice, Stavanger.. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 15 minutter om impact factor, publikasjonsnivå og h-indeks, Akademimøte, IGS. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 15 minutter. «Pasientregisteret» Årsmøte Senter for søvnmedisin. Haukeland universitetssykehus. Målgruppe. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 1t om utredning og behandling av søvnlidelser, Equinor. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 1t om utredning og behandling av søvnlidelser, Equinor. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 2 t Intensiv lungemedisin, 5 dagers kurs, 1/2 dag søvndiagnostikk/OSA behandling. Spesialistkandidater i lunge- og indremedisin. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 t om Forebygging av psykisk uhelse for Barn og unge for Avdeling for Rusemedisin, Helse Bergen i anledning grunnkurs. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 2 t om Psykisk helse og søvn for Utekontakten, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 2 t om Psykisk helse og søvn or Støttekontakter, Amalie Skram VGS. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 2 t om Søvn og Nevroutviklingsforstyrrelser for Reg. fagmiljø for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi ved Helse Vest. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 2 t om søvn og smerter, Seksjon smertebehandling og palliasjon, Haukeland Universitetssykehus, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 t om søvn og søvnsykdommer, 6. året (11. semester–eldreuken), stud.med. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 2 t om søvn og søvnsykdommer, 6. året (11. semester–eldreuken), stud.med. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 2 t om søvn og søvnsykdommer, psykofarmakologikurs (VEU), Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 t om søvn og søvnsykdommer, psykofarmakologikurs (VEU), Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 t om søvn ved psykiske lidelser, kurs i nevropsykologi, Oslo. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 t om søvndeprivasjon, årsstudium i psykologi (UiB), Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 2 t om søvnfysiologi og insomni, fagdag Sunnaas sykehus. Digital undervisning, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 t om søvnutredning og prosedyrer, Equinor. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 2 t, Søvnpsykiatri, med fokus på utredning og behandling av søvnapne og hypersomnier. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 timer master hjerte og lunge fysioterapi HVL om farmakologi. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.

- 2 timer master radiografi HVL om Lunger Utvikling og Sykdom herunder OSAS og hypoventilasjon. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 timer om søvn og søvnproblemer, senioruniversitetet Askøy. Kurs/seminar, Allmennheten - egen region.
- 2 x 45 min om skiftarbeid, søvn og døgnrytme, Norsk Industri, Oslo. Kurs/seminar, Allmennheten - flere regioner.
- 20 min om FAMFIB, Felles universitetsmøte, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 20 min om nattarbeid, søvnlengde og immunforsvar, Posterpres x1, og Sleep expert i 45 min case om pas. med insomni, ESRS. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 20 min om søvn-infeksjonsprosjektet og PraksisNett, forskningsgruppen SMIL, IGS. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 25 min om ICOSS (søvn og covid-19), Pandemisenteret UiB. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 3 foredrag (60 + 60 + 40 minutter) om insomni, døgnrytmelidelser og melatonin, søvnkurs om barn og unge (VEU), Stavanger. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 3 t om søvn og søvnsykdommer, profesjonsstudiet i psykologi (UiB), Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 30 min + 20 min om finansiering av videre drift av PraksisNett, studietur, Glasgow. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 30 min om søvn og prestasjon på norsk fysioterapikongress, Gardermoen. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 30 minutter om SOVno, Fredagsmøte HS. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året (12. semester), stud.med. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 4 t om søvnproblemer offshore, Equinor. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 4 t om søvnproblemer offshore, Equinor. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 4 t om søvnproblemer offshore, Equinor. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 4 timer lunge fagdag medisin studenter UiB vår og høst. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 4 timer master barnesykepleie om Lunger Utvikling og Sykdom herunder OSAS og hypoventilasjon. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 4 timer søvnrelaterte pusteforstyrrelser hos barn ved barnesøvnkurs, SUS, mars 22. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 40 min om søvn og skiftarbeid, Verneombudsdagen, Helse Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 45 + 60 min om søvn og søvnsykdommer, Sunnaas sykehus. Digital undervisning, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 45 min «Ikke la livet gå på helsa løs», En dag i Sølvberget. Foredrag om psykisk helse. Kulturhuset Stavanger. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 45 min om Barne- og Ungdomspsykiatri på Nasjonal konferanse for Klinisk Helsepsykologi, Oslo. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 45 min om Digitale Innovasjon i BUP, Digital helsekonferanse, Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.

- 45 min om Gaming og psykisk helse, Gaming i læring og inkludering. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 45 min om søvn og døgnrytme + 45 min om skiftarbeidslidelse, NIVA-kurs, Finland. Digital undervisning, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 45 min om søvn og insomni, åpent møte i regi av Søvnforeningen, Bergen. Kurs/seminar, Pasienter og pårørende - flere regioner.
- 45 min om søvn og psykiske lidelser. Fasilitator for seminaret og dagen. Kurs/seminar, Pasienter og pårørende - egen region.
- 45 min paneldebatt, E-LAN Gamingfestival, Energisenteret Haukeland Universitetssykehus. Kurs/seminar, Pasienter og pårørende - egen region.
- 5 min om PraksisNett, møte med NFA, IGS. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 6 t om søvnsykdommer, årsstudium i psykologi (UiB), Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 60 min om søvn hos eldre, pensjonistforeningen Rieber og Sønn. Kurs/seminar, Allmennheten - egen region.
- 60 min om søvn og søvnlidelser, barne- og ungdomspsykiatere, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 60 min om søvn og søvnlidelser, barne- og ungdomspsykiatere, Kristiansand. Digital undervisning, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 60 min om søvn og søvnlidelser, barne- og ungdomspsykiatere, Tromsø. Digital undervisning, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 60 min om søvn og søvnlidelser, barne- og ungdomspsykiatere, Trondheim. Digital undervisning, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 60 min paneldebatt. Alrektdagenes forskningsnatt "En generasjon satt på spill?", Kurs/seminar, Pasienter og pårørende - egen region.
- 60 minutter. «Søvn og smerte». Avdeling for fysisk medisin og rehabilitering. Haukeland universitetssykehus. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 7 t forelesning om utredning og behandling av søvnlidelser. Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 8 t om søvnsykdommer og idrett, kurs i idrettspsykologi, Oslo.. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 90 min om skiftarbeid, søvn og stress. Verneombudsamling for vest politidistrikt, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 90 minutter. «Søvn og døgnrytme». Sandgotna ungdomsskole. Bergen. Kurs/seminar, Allmennheten - egen region.
- ABC Nyheter, Nynorsk Pressekontor, Avisa Møre, NTB-tekst om sovemedisinbruk. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Adresseavisen om kognitiv atferdsterapi for insomni. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Adresseavisen om råd for å få sove. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Aftenposten om blålysblokkerende briller. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Aftenposten om kognitiv atferdsterapi for insomni. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Aftenposten om råd for å få sove. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Altaposten Pluss. Vi vet for lite om hvordan det går med barn som har opplevd vold eller overgrep. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- A-magasinet om endring av søvnen under pandemien. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- A-magasinet om melatonin og søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.

- A-magasinet. Snarvei til søvnen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Avisa Nordland. Bekymret over studentenes psykiske helse. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Avisa Nordland. Dystre tall blant studentene: - Skulle ønske jeg hadde bedt om hjelp tidligere. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Avisa Oslo Pluss. Anders sov ikke på 17 år - så fant han løsningen-. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Avisen Nordland om søvn i sommervarmen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Bergens Tidende (nett og papir) om videreføring av SOVno. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Bergens Tidende om kognitiv atferdsterapi for insomni. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Bergens Tidende om melatonin og søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Bergensavisen om søvn om sommeren. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- BT om råd for å få sove. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Chair, teaching course + foredrag om covid-19/søvn +1 posterpres.+ chair, oral pres om insomni + chair, symposium om søvn/psyk. World Sleep. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- Dagbladet om skiftarbeid. Corona - Ny studie: Disse rammes hardere (dagbladet.no). Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet om søvn og covid-19. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet om søvn og vektnedgang. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet om søvnevansker. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet om teknikker for å få sove. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet om økt bruk av sovemidler.. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagen om vinterdepresjon.. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagens Medisin. Bekymringsfull nedskalering av kompetansesentrene. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagens Perspektiv. For lite søvn svekker evnen til å løse problemer på jobb. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagens Perspektiv. Lederverktøy: For lite søvn svekker evnen til å løse problemer på jobb. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagsavisen. Forsker advarer mot populær sovemedisin. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagsavisen. Forsker advarer mot populær, reseptfri sovemedisin. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- DinSide om soveromsmiljøet. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Elektiv søvnkurs. 3 timer x 5 dager + kursansvarlig for hele 2-ukerskurset. Stud.med. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- Firda om å snakke i søvne. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Firda. Døgnrytmen i ferien. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Forskning.no om funksjonen til raske øyebevegelser i REM. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Forskning.no om IRT kombinert med hukommelsesaktivering i marerittsbehandling. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Forskning.no om vektdyner. Sover vi bedre med tunge dyner? (forskning.no). Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- FriFagbevegelse.no om søvnproblemer ved nattarbeid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.

- Fædrelandsvennen om kognitiv atferdsterapi for insomni.. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Fædrelandsvennen om råd for å få sove.. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Fædrelandsvennen om søvn og sovno. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Glåmdalen Pluss. Jeg eksisterte bare. Jeg levde ikke. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Hallingdølen om å snakke i søvne. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- HealthTalk om trening og søvnproblemer. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- <https://www.dagbladet.no/tema/professor-sov-godt-med-enkel-teknikk/76161045>. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- iNyheter om søvnbehov. Tror du at du sover nok? - inyheter.no. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Journalen om vinterdepresjon. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Khrono. Her peker de på den de mener har ansvaret for unges psykiske helse. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om «bedtime procrastination». Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om A- og B-menneske. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om effekten av magnesium på søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om hva søvnekspertes gjør når de er søvndeprivert. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om hvit/rosa støy og søvn.. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om ising av bryst mot søvnløshet. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om konsekvenser av dårlig søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om sovestillinger. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om søvn og tenåringer. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om søvnighet på dagtid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om søvnkvalitet. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om vektdyner. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- kk.no om periodsomnia Søvnproblemer: - Har du hørt om «periodsomnia»? (kk.no). Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- kk.no om vektdyner. Ny svensk studie bekrefter at vektdyner fungerer (kk.no). Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- kk.no: Går i søvne: - Plutselig våknet jeg midt på natta av at han stod over meg, klar til å tisse. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- kk.no: Går i søvne: - Plutselig våknet jeg midt på natta av at han stod over meg, klar til å tisse. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- kk.no: Kortsovere: - Derfor klarer noen seg med 4-6 timers søvn (kk.no). Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- kk.no: Natteskrekk: Åtte måneder gammel begynte Teodor å våkne med paniske skrik. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- klikk.no Hvordan sovne fort - Psykisk helse. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- klikk.no om trøtthet i mørketida.. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Klikk.no Søvnproblemer: Seks timer søvn hver natt kan få alvorlige konsekvenser - Sykdommer. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Kompetansebroen om Turnus og søvn - hva skjer? • Kompetansebroen. Oppslag i media, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- Kronstadposten og Møre-Nytt om sovemedisinbruk. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Kursleder 2 dager, 2x45 min+1x50 min+2x30 min: søvn og søvnsykdommer, for sykehusleger (VEU) Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.

- Kursleder og 9 forelesninger om ‘Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling’, todagerskurs (VEU). Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- Lillesands-Posten. Skal forske på 2.500 barn utsatt for vold og overgrep. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Lommelegen.no Brillene som kan gi deg god nattesøvn (lommelegen.no). Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Lommelegen.no Enkelt grep på mobilen gir bedre søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Lommelegen.no Sover du på ettermiddagen? Slik unngår du dårlig nattesøvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Magasinet Industri Energi om søvnproblemer ved nattarbeid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Marsteinen om vinterdepresjon. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Minneord i Aftenposten om Reidun Ursin. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Minneord i BT om Reidun Ursin.. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Møre-Nytt Pluss om å prioritere søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Namdalsavisa om vinterdepresjon. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Nettavisen Journal om søvnevansker hos studenter. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Nettavisen om søvn og vekt. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Nettavisen om tilgjengelighet av CBTi. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Nettavisen Pluss. Jeg eksisterte bare. Jeg levde ikke. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Nettavisen.no: Søvn, Søvnappé | Flere profiler tar spesielt sove-grep. Ekspert er ikke overbevist. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- nhi.no/forskning-og-intervju/alltid-sovning-kan-det-vere-hypersomni/. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Nidaros Pluss om søvn og vektnedgang. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Nordlys, Haugesunds Avis, Romsdals Bustikke, Adresseavisen, Klassekampen, og Aftenposten om sovemedisinbruk. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Norsk Ukeblad om søvnproblemer. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Norsk Ukeblad. Slik blir du mer uthvilt. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- NRK (www.nrk.no/vestland/vr-teknologi-skal-hjelpe-ungdom-som-ble-fodt-for-tidlig-1.15926781). Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- NRK Finnmark Radio og NRK Hordaland Radio om å snakke i søvne. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- NRK om My 5 AM morning routine. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- NRK om trening og bruk av sovemedisin. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- NRK radio om utsatt skolestart i vest-Norge. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- NRK Radio P1+ om å snakke i søvne. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- NRK.no. www.nrk.no/sorlandet/mange-har-sovnproblemer---bruker-utallige-alarmer-og-ringeklokker-for-a-sta-opp-1.16143293. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- nrk.no/tromsogfinnmark om å snakke i søvne. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- NRK1 (TV) og P2 om god-natta-historier. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- NTB Info. Kronprinsessen tilstede ved presentasjon av prosjektet Psykisk oppvekst-barn og unges psykiske helse i oppvekstløpet. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Nynorsk pressekontor og Framtida om å snakke i søvne. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Nynorsk pressekontor om vinterdepresjon. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.

- Oppland Arbeiderblad om sovemedisinbruk. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- P4 radio om innsovningsproblemer. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- P4 radio om overgang til sommertid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- P4-nyhetene om sovemedisinbruk. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Podcast Friskere Viten, Nycomed, om søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Reiseliv1. Råd til arbeidsgivere / ledere. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Romerikes Blad Pluss. Jens og Harish (18) har slitt med dette siden pandemien kom: - Påvirker absolutt skolegangen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Romerikes Blad. Derfor er du sliten etter ferien. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Romerikes Blad. Dette skjer med kroppen når du sover for lite. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- SOMNUS om parasomnier. Oppslag i media, Pasienter og pårørende - alle regioner.
- SOMNUS om utredning og behandling av hypersomnier. Oppslag i media, Pasienter og pårørende - alle regioner.
- Stavanger Aftenblad om kognitiv atferdsterapi for insomni. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Stavanger Aftenblad om melatonin og søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Sunnmørsposten om kognitiv atferdsterapi for insomni. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Sunnmørsposten om råd for å få sove. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Søvnmangel: Dette gjør søvnekspertene etter en søvnløs natt (kk.no). Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Telemarksavisa om å snakke i søvne. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Tidsskrift for Den norske legeförening om hypokretin og søvn hos eldre. Oppslag i media, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- TV2 Nyhetskanalen om søvnproblemer blant ungdom. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- TV2 om hvordan bli et A-menneske. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- TV2 om søvn i sommervarmen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- TV2 om vintersøvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- uib.no om søvnproblemer under pandemien.. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Universitas. Én av tre studenter har søvnevansker: Søvn som stresser. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Universitas. Studenthelsen på nedtur. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Universitetet i Bergen om skiftarbeid og covid-19. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- VG om avslapningsteknikk for søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- VG om b-mennesker. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- VG om helse hos A- og B-mennesker. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- VG om melatonin. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- VG om triks for å bli mer uthvilt. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- VG Pluss. Økt melatoninbruk: Dette bekymrer forskerne. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- VG. Melatonin - lurt eller ikke? Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- VGTV om søvn i sommervarmen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- VG-TV om søvnmangel. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- vi.no om sovemedisiner.. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- vi.no. Hva hjelper mot søvnproblemer. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.

- Vikebladet Vestposten Pluss om vinterdepresjon. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- www.kk.no/helse/kan-en-ispose-pa-brystet-gjore-det-lettere-a-sovne/75057469. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- www.nettavisen.no/nyheter/professor-forteller-slik-blir-du-pavirket-av-melatonin/s/12-95-3424233007. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- www.nrk.no/vestfoldogtelemark/vi-sover-mer_-men-darligere-under-pandemien-1.15825011. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- www.vg.no/forbruker/helse/i/JxG7rP/oekt-melatoninbruk-dette-bekymrer-forskerne. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Ås Avis og Drammens Tidende om overgang til vintertid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.

Kurs og utdanning av helsepersonell:

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell	85 timer
Alle regioner: Utdanning av annet personell	23 timer
Flere regioner: Utdanning av helsepersonell	24 timer
Flere regioner: Utdanning av annet personell	3 timer
Egen region: Utdanning av helsepersonell	66 timer
Egen region: Utdanning av annet personell	24 timer

Forskningsmøter ved SOVno 2022

24. Februar Hanne Smevik
Tema: «Søvnhelse og hjernefunksjon»
24. Mars Kaia Kjørstad
Tema: «Effekten av et blåblokkert lysmiljø på søvn og helse for sykepleiere som jobber skift»
28. April Gunnhild Johnsen Hjetland
Tema: «Bruk av sosiale media og søvn hos ungdom»
9. Juni Elisabeth Flo-Groeneboom
Tema: «Lys som behandling og miljøtiltak for optimalisert fungering».
25. august Viktor Schønning
Tema: «Søvn hos voldsutsatte barn og unge».
22. september Turid Skjerve Leksbø
Tema: «Sov godt» som er et nyutviklet tiltak for foreldre til barn fra 6 mnd til 3 år som sover for lite
27. oktober Trygve Jonassen
Tema: Prediktorer for alvorlig søvnapnè hos pasienter på venteliste for søvnutredning
17. november Oppsummering fra ESRS i Athen.
Presentasjon av postere fra ESRS

15. desember Ragnhild Stokke Lundetrø
Tema: Effekt av CPAP på insomnisymptomer hos pasienter med OSA

4. Forsking:

Senter for Søvnmedisin og SOVno publiserte i 2022 55 Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

[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 2022 Oct 31. Epub 2022 okt 3. PMID:36316962

[Sunde E, Harris A, Nielsen MB, Bjorvatn B, Lie SA, Holmelid Ø, Vedaa Ø, Waage S, Pallesen S](#). Protocol for a systematic review and meta-analysis on the associations between shift work and sickness absence. Syst Rev 2022 Jul 16;11(1):143. Epub 2022 jul 16 PMID:35842678

[Dyrberg H, Bjorvatn B, Larsen ER](#). Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Insomnia in Outpatients with Major Depression-A Randomised Controlled Trial. J Clin Med 2022 Oct 01;11(19). Epub 2022 okt 1. PMID:36233712

[Saeed S, Romarheim A, Solheim E, Bjorvatn B, Lehmann S](#). Cardiovascular remodeling in obstructive sleep apnea: focus on arterial stiffness, left ventricular geometry and atrial fibrillation. Expert Rev Cardiovasc Ther 2022 Jun;20(6):455. Epub 2022 jun 8 PMID:35673889

[Andersen TM, Vollsæter M](#). Go With the Flow: Are We Cracking the Code? Respiratory Management of Bulbar ALS Is Evolving. Respir Care 2022 Oct;67(10):1363. PMID:36137578

[Brekka AK, Vollsæter M, Ntoumenopoulos G, Clemm HH, Halvorsen T, Røksund OD, Andersen TM](#). Adjustments of non-invasive ventilation and mechanically assisted cough by combining ultrasound imaging of the larynx with transnasal fibre-optic laryngoscopy: a protocol for an experimental study. BMJ Open 2022 May 25;12(5):e059234. Epub 2022 mai 25. PMID:35613803

[Andersen T, Fondenes O, Røksund OD, Clemm H, Halvorsen T, Vollsæter M](#). From bedside to bench - In vivo and in vitro evaluation of mechanically assisted cough treatment in a patient with bulbar Amyotrophic Lateral Sclerosis. Respir Med Case Rep 2022;37():101649. Epub 2022 apr 9. PMID:35480384

[Clemm H, Røksund OD, Andersen T, Heimdal JH, Karlsen T, Hilland M, Fretheim-Kelly Z, Hufthammer KO, Sandnes A, Hjelle S, Vollsæter M, Halvorsen T](#). Exercise-induced

Laryngeal Obstruction: Protocol for a Randomized Controlled Treatment Trial. *Front Pediatr* 2022;10():817003. Epub 2022 feb 7. PMID:35198517

[Fretheim-Kelly Z, Engan M, Clemm H, Andersen T, Heimdal JH, Strand E, Halvorsen T, Røksund O, Vollsæter M](#). Reliability of translaryngeal airway resistance measurements during maximal exercise. *ERJ Open Res* 2022 Jan;8(1). Epub 2022 mar 14. PMID:35309036

[Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B](#). Sleep medication and melatonin use among Norwegian nurses - A cross-sectional study. *Nurs Open* 2022 Jan;9(1):233. Epub 2021 sep 17. PMID:34534412

[Danielsen Ys, Skjåkødegård HF, Bjorvatn B, Juliusson PB, Pallesen S](#). Polysomnographic comparison of sleep in children with obesity and normal weight without suspected sleep-related breathing disorder. *Clin Obes* 2022 Feb;12(1):e12493. Epub 2021 nov 15
PMID:34781415

[Gjerde K, Lehmann S, Bjorvatn B, Berge M, Thuen F, Berge T, Johansson A](#). Partner perceptions are associated with objective sensor-measured adherence to oral appliance therapy in obstructive sleep apnea. *J Sleep Res* 2022 Apr;31(2):e13462. Epub 2021 sep 6
PMID:34490690

[Merikanto I, Kortesoja L, Benedict C, Chung F, Cedernaes J, Espie CA, Morin CM, Dauvilliers Y, Partinen M, De Gennaro L, Wing YK, Chan NY, Inoue Y, Matsui K, Holzinger B, Plazzi G, Mota-Rolim SA, Leger D, Penzel T, Bjorvatn B](#). Evening-types show highest increase of sleep and mental health problems during the COVID-19 pandemic-multinational study on 19 267 adults. *Sleep* 2022 Feb 14;45(2). PMID:34432058

[Saxvig IW, Pallesen S, Sivertsen B, Hysing M, Evanger LN, Bjorvatn B](#). Sleep during COVID-19-related school lockdown, a longitudinal study among high school students. *J Sleep Res* 2022 Apr;31(2):e13499. Epub 2021 okt 3. PMID:34601775

[Saeed S, Romarheim A, Mancina G, Saxvig IW, Gulati S, Lehmann S, Bjorvatn B](#). Characteristics of hypertension and arterial stiffness in obstructive sleep apnea: A Scandinavian experience from a prospective study of 6408 normotensive and hypertensive patients. *J Clin Hypertens (Greenwich)* 2022 Apr;24(4):385. Epub 2022 feb 14
PMID:35156757

[Scarpelli S, Nadorff MR, Bjorvatn B, Chung F, Dauvilliers Y, Espie CA, Inoue Y, Matsui K, Merikanto I, Morin CM, Penzel T, Sieminski M, Fang H, Macêdo T, Mota-Rolim SA, Leger D, Plazzi G, Chan NY, Partinen M, Bolstad CJ, Holzinger B, De Gennaro L](#). Nightmares in People with COVID-19: Did Coronavirus Infect Our Dreams? *Nat Sci Sleep* 2022;14():93. Epub 2022 jan 24. PMID:35115852

[Vedaa Ø, Djupedal ILR, Svensen E, Waage S, Bjorvatn B, Pallesen S, Lie SA, Nielsen M, Harris A](#). Health-promoting work schedules: protocol for a large-scale cluster randomised controlled trial on the effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among healthcare workers. *BMJ Open* 2022 Apr 15;12(4):e058309. Epub 2022 apr 15 PMID:35428642

[Kristoffersen ES, Bjorvatn B, Halvorsen PA, Nilsen S, Fossum GH, Fors EA, Jørgensen P, Øxnevad-Gundersen B, Gjelstad S, Bellika JG, Straand J, Rørtveit G](#). The Norwegian PraksisNett: a nationwide practice-based research network with a novel IT infrastructure. *Scand J Prim Health Care* 2022 Jun;40(2):217. Epub 2022 mai 13. PMID:35549798

[Sunde E, Mrdalj J, Pedersen TT, Bjorvatn B, Grønli J, Harris A, Waage S, Pallesen S](#) Bright light exposure during simulated night work improves cognitive flexibility. *Chronobiol Int* 2022 Jul;39(7):948. Epub 2022 mar 28. PMID:35343353

[Mjelle KES, Lehmann S, Saxvig IW, Gulati S, Bjorvatn B](#). Association of Excessive Sleepiness, Pathological Fatigue, Depression, and Anxiety With Different Severity Levels of Obstructive Sleep Apnea. *Front Psychol* 2022;13():839408. Epub 2022 mar 31 PMID:35432136

[Voldsbekk I, Bjørnerud A, Groote I, Zak N, Roelfs D, Maximov II, Geier O, Due-Tønnessen P, Bøen E, Kuiper YS, Løkken LL, Strømstad M, Blakstvedt TY, Bjorvatn B, Malt UF, Westlye LT, Elvsåshagen T, Grydeland H](#). Evidence for widespread alterations in cortical microstructure after 32 h of sleep deprivation. *Transl Psychiatry* 2022 Apr 14;12(1):161. Epub 2022 apr 14. PMID:35422097

[Flaa TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Zakariassen E, Harris A, Gatterbauer-Trischler P, Waage S](#) Sleep and Sleepiness Measured by Diaries and Actigraphy among Norwegian and Austrian Helicopter Emergency Medical Service (HEMS) Pilots. *Int J Environ Res Public Health* 2022 Apr 04;19(7). Epub 2022 apr 4. PMID:35409992

[Jonassen TM, Bjorvatn B, Saxvig IW, Eagan TM, Lehmann S](#). Clinical information predicting severe obstructive sleep apnea: A cross-sectional study of patients waiting for sleep diagnostics. *Respir Med* 2022 Jun;197():106860. Epub 2022 apr 26. PMID:35490509

[Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B](#). A shift to something better? A longitudinal study of work schedule and prescribed sleep medication use in nurses. *Occup Environ Med* 2022 Jun 20;79(11):752. Epub 2022 jun 20. PMID:35725298

[Blytt KM, Bjorvatn B, Moen BE, Pallesen S, Harris A, Waage S](#). The association between shift work disorder and turnover intention among nurses. *BMC Nurs* 2022 Jun 06;21(1):143. Epub 2022 jun 6. PMID:35668393

[Marthinsen GN, Helseth S, Småstuen M, Bjorvatn B, Bandlien SM, Fegran L](#). Sleep patterns and psychosocial health of parents of preterm and full-born infants: a prospective, comparative, longitudinal feasibility study. *BMC Pregnancy Childbirth* 2022 Jul 06;22(1):546. Epub 2022 jul 6. PMID:35794538

[Djupeal ILR, Pallesen S, Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Vedaa Ø](#). Changes in the Work Schedule of Nurses Related to the COVID-19 Pandemic and Its Relationship with Sleep and Turnover Intention. *Int J Environ Res Public Health* 2022 Jul 17;19(14). Epub 2022 jul 17 PMID:35886534

[Holzinger B, Nierwetberg F, Chung F, Bolstad CJ, Bjorvatn B, Chan NY, Dauvilliers Y, Espie CA, Han F, Inoue Y, Leger D, Macêdo T, Matsui K, Merikanto I, Morin CM, Mota-Rolim SA, Partinen M, Plazzi G, Penzel T, Sieminski M, Wing YK, Scarpelli S, Nadorff MR, De Gennaro L](#). Has the COVID-19 Pandemic Traumatized Us Collectively? The Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Sleep Factors via Traumatization: A Multinational Survey. *Nat Sci Sleep* 2022;14():1469. Epub 2022 aug 26. PMID:36052103

[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, Zhang B, Cunha AS, Mota-Rolim S, Léger D, Matsui K, Espie CA, Chung F, Morin CM, Sieminski M, Thomas P, Holzinger B, Partinen M, Wing YK](#). Dream-enactment behaviours during the COVID-19 pandemic: an international COVID-19 sleep study. *J Sleep Res* 2022 Apr 26. Epub 2022 apr 26. PMID:35474255

[Ernstsen L, Zotcheva E, Sui X, Engstrøm M, Martínez-Velilla N, Bjerkeset O, Bjorvatn B, Havnen A](#). Association Between Cardiorespiratory Fitness and Incident Purchase of Hypnotic Drugs in Adults: The HUNT Study. *Mayo Clin Proc* 2022 Oct 13. Epub 2022 okt 13 PMID:36244824

[Torsvik S, Bjorvatn B, Eliassen KE, Forthun I](#). Prevalence of insomnia and hypnotic use in Norwegian patients visiting their general practitioner. *Fam Pract* 2022 Sep 19. Epub 2022 sep 19. PMID:36124938

[Merikanto I, Dauvilliers Y, Chung F, Wing YK, De Gennaro L, Holzinger B, Bjorvatn B, Morin CM, Penzel T, Benedict C, Koscec Bjelajac A, Chan NY, Espie CA, Hrubos-Strøm H, Inoue Y, Korman M, Landtblom AM, Léger 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 with COVID-19 cases of different severity in the international COVID sleep study (ICOSS-II). *J Sleep Res* 2022 Oct 08. Epub 2022 okt 8. PMID:36208038

[Scarpelli S, De Santis A, Alfonsi V, Gorgoni M, Morin CM, Espie C, 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. *J Sleep Res* 2022 Nov 18. Epub 2022 nov 18. PMID:36398720

[Bjorvatn B, Merikanto I, Reis C, Korman M, Bjelajac AK, Holzinger B, De Gennaro L, Wing YK, Morin CM, Espie CA, Benedict C, Landtblom AM, 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. *Chronobiol Int* 2022 Nov 22. Epub 2022 nov 22 PMID:36412198

[Skeie-Larsen M, Stave R, Grønli J, Bjorvatn B, Wilhelmsen-Langeland A, Zandi A, Pallesen S.](#) The Effects of Pharmacological Treatment of Nightmares: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis of Placebo-Controlled, Randomized Clinical Trials. *Int J Environ Res Public Health* 2022 Dec 31;20(1). Epub 2022 des 31. PMID:36613097

[Bredeli E, Vestergaard CL, Sivertsen B, Kallestad H, Øverland S, Ritterband LM, Glozier N, Pallesen S, Scott J, Langsrud K, Vedaa Ø.](#) Intraindividual variability in sleep among people with insomnia and its relationship with sleep, health and lifestyle factors: an exploratory study. *Sleep Med* 2022 Jan;89():132. Epub 2021 des 17. PMID:34979451

[Kjørstad K, Faaland PM, Sivertsen B, Kallestad H, Langsrud K, Vethe D, Vestergaard CL, Harris A, Pallesen S, Scott J, Vedaa Ø.](#) Sleep and work functioning in nurses undertaking inpatient shifts in a blue-depleted light environment. *BMC Nurs* 2022 Jul 18;21(1):187. Epub 2022 jul 18. PMID:35850690

[Kjørstad K, Vedaa Ø, Pallesen S, Saxvig IW, Hysing M, Sivertsen B.](#) Circadian preference in young adults: Associations with sleep and mental health outcomes from a national survey of Norwegian university students. *Chronobiol Int* 2022 Nov;39(11):1465. Epub 2022 okt 19 PMID:36259436

[Liset R, Grønli J, Henriksen RE, Henriksen TEG, Nilsen RM, Pallesen S.](#) A randomized controlled trial on the effect of blue-blocking glasses compared to partial blue-blockers on melatonin profile among nulliparous women in third trimester of the pregnancy. *Neurobiol Sleep Circadian Rhythms* 2022 May;12():100074. Epub 2021 des 29. PMID:35024497

[Liset R, Grønli J, Henriksen RE, Henriksen TEG, Nilsen RM, Pallesen S.](#) A randomized controlled trial on the effects of blue-blocking glasses compared to partial blue-blockers on sleep outcomes in the third trimester of pregnancy. *PLoS One* 2022;17(1):e0262799. Epub 2022 jan 28. PMID:35089982

[Pedersen TT, Sunde E, Wisor J, Mrdalj J, Pallesen S, Grønli J.](#) Sleep Homeostasis and Night Work: A Polysomnographic Study of Daytime Sleep Following Three Consecutive Simulated Night Shifts. *Nat Sci Sleep* 2022;14():243. Epub 2022 feb 18. PMID:35210891

[Kjørstad K, Sivertsen B, Vedaa Ø, Langsrud K, Vethe D, Faaland PM, Vestergaard CL, Lydersen S, Smith ORF, Scott J, Kallestad H.](#) The effects of digital CBT-I on work productivity and activity levels and the mediational role of insomnia symptoms: Data from a randomized controlled trial with 6-month follow-up. *Behav Res Ther* 2022 Jun;153():104083. Epub 2022 mar 31. PMID:35526432

[Faaland P, Vedaa Ø, Langsrud K, Sivertsen B, Lydersen S, Vestergaard CL, Kjørstad K, Vethe D, Ritterband LM, Harvey AG, Stiles TC, Scott J, Kallestad H.](#) Digital cognitive behaviour therapy for insomnia (dCBT-I): Chronotype moderation on intervention outcomes. *J Sleep Res* 2022 Oct;31(5):e13572. Epub 2022 feb 27. PMID:35224810

[Schønning V, Sivertsen B, Hysing M, Dovran A, Askeland KG.](#) Childhood maltreatment and sleep in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev* 2022 Jun;63():101617. Epub 2022 mar 2. PMID: 35313257

[Scott J, Vedaa Ø, Sivertsen B, Langsrud K, Kallestad H.](#) Using network intervention analysis to explore associations between participant expectations of and difficulties with cognitive behavioural therapy for insomnia and clinical outcome: A proof of principle study. *J Psychiatr Res* 2022 Apr;148():73. Epub 2022 jan 29. PMID:35121271

[Grasdalsmoen M, Clarsen B, Sivertsen B.](#) Mental Health in Elite Student Athletes: Exploring the Link Between Training Volume and Mental Health Problems in Norwegian College and University Students. *Front Sports Act Living* 2022;4():817757. Epub 2022 feb 1 PMID:35178515

[Larsen DB, Bendix L, Abeler K, Petersen KK, Sprehn M, Bruun KD, Blichfeldt-Eckhardt MR, Vaegter HB.](#) Obstructive sleep apnea is common in patients with high-impact chronic pain - an exploratory study from an interdisciplinary pain center. *Scand J Pain* 2022 Jan 27;22(1):106. Epub 2021 okt 12. PMID:34643073

[Karlsen T, Engstrøm M, Steinshamn SL.](#) Exercise and obstructive sleep apnoea: a 24-week follow-up study. *BMJ Open Sport Exerc Med* 2022;8(3):e001366. Epub 2022 sep 19 PMID:36148385

[Mykland MS, Uglem M, Neverdahl JP, Øie LR, Meisingset TW, Dodick DW, Tronvik E, Engstrøm M, Sand T, Omland PM.](#) Sleep restriction alters cortical inhibition in migraine: A transcranial magnetic stimulation study. *Clin Neurophysiol* 2022 Jul;139():28. Epub 2022 apr 20. PMID:35490438

[Heglum HSA, Drews HJ, Kallestad H, Vethe D, Langsrud K, Sand T, Engstrøm M](#)

Contact-free radar recordings of body movement can reflect ultradian dynamics of sleep. *J Sleep Res* 2022 Dec;31(6):e13687. Epub 2022 jul 6. PMID:35794011

[Neverdahl JP, Uglem M, Matre D, Hansen JO, Engstrøm M, Tronvik E, Stovner Lj, Sand T, Omland PM](#). Pain thresholds and suprathreshold pain after sleep restriction in migraine - A blinded crossover study. *Cephalalgia* 2022 May;42(6):466. Epub 2021 nov 17
PMID:34786965

[Pandi-Perumal SR, Kumar VM, Pandian NG, de Jong JT, Andiappan S, Corlățeanu A, Mahalaksmi AM, Chidambaram SB, Kumar RR, Ramasubramanian C, Sivasubramaniam S, Bjørkum AA, Cutajar J, Berk M, Trakht I, Vrdoljak A, Meira E Cruz M, Eyre HA, Grønli J, Cardinali DP, Maercker A, van de Put WACM, Guzder J, Bjorvatn B, Tol WA, Acuña-Castroviejo D, Meudec M, Morin CM, Partinen M, Barbui C, Jordans MJD, Braakman MH, Knaevelsrud C, Pallesen S, Sijbrandij M, Golombek DA, Espie CA, Cuijpers P, Agudelo HAM, van der Velden K, van der Kolk BA, Hobfoll SE, Devillé WLJM, Gradisar M, Riemann D, Axelsson J, Benítez-King G, Macy RD, Poberezhets V, Hoole SRH, Murthy RS, Hegemann T, Heinz A, Salvage J, McFarlane AC, Keukens R, de Silva H, Oestereich C, Wilhelm J, von Cranach M, Hoffmann K, Klosinski M, Bhugra D, Seeman MV](#)
Scientists Against War: A Plea to World Leaders for Better Governance. *Sleep Vigil* 2022;6(1):1. Epub 2022 mar 18. PMID:35317215

Baumann A, Mentzoni RA, Erevik E, Pallesen S
A qualitative study on Norwegian esports students' sleep, nutritional and physical activity habits and the link to health and performance. *International Journal of Esports* 2022; 1

Kolberg E, Pallesen S, Hjetland GJ, Nordhus I H, Thun E, Flo-Groeneboom E
Insufficient melanopic equivalent daylight illuminance in nursing home dementia units across seasons and gaze directions. *Lighting Research & Technology* 2022; 54: 163-177.

Nilsen SA, Bergström M, Sivertsen B, Stormark KM, Hysing M. Sleep in adolescence: Considering family structure and family complexity. *Journal of Marriage and Family* 2022, May 19.

5. Pasientopplæring

Det vart haldne 8 tilpassingskurs for nye brukare av CPAP-maskin.

6. Formidling til allmennheten

Brosjyrar: SOVno har laga 4 pasientbrosjyrar om søvn og søvnsjukdommar. Disse formidlast gratis til helsepersonell over heile landet, og er populære brosjyrar på legekantor og sjukehuseiningar. Rundt rekna 5.900 brosjyrar ble sendt ut i 2022.

Nettsider: I 2022 hadde Senter for søvnmedisin 8.298 treff på hovudsida og 17.342 treff totalt på alle sidene. SOVno hadde 422.155 treff totalt på alle sidene, og er blant toppane i talet på sidevisingar totalt sett i Helse Bergen.