

ÅRSRAPPORT

NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR SØVNSYKDOMMER



www.sovno.no

2021

Bjørn Bjorvatn
Senterleder

Siri Waage
Senterkoordinator

Tom Aasnæs
Rådgiver

BESKRIVELSE AV TJENESTEN

Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (SOVno) ble etablert i september 2004, og er administrativt forankret under Lungeavdelingen på Haukeland universitetssjukehus (fra 1.1.2010). Tjenesten er etablert for å bygge opp og spre forskningsbasert kunnskap om utredning og behandling av ulike typer søvnforstyrrelser. Tjenesten retter seg både mot helsepersonell, pasienter, pårørende og befolkningen generelt. Tjenesten deltar i undervisning i grunn-, videre- og etterutdanninger av helsepersonell, og gir veiledning/rådgivning på nasjonalt nivå for å sikre spredning av kompetanse til landet for øvrig. Tjenesten driver med forskning i egen regi, samt bidrar til forskning- og fagutvikling i andre fagmiljøer for å bygge opp nasjonal kompetanse. Tjenesten driver ikke pasientbehandling, men driver rådgivning til helsetjenesten. Det er et mål at det bygges opp fagmiljøer innen utredning og behandling av søvnsykdommer i alle helseregioner.

BESKRIVELSE AV BEMANNING: 2,4 årsverk.

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

ORGANISASJON

SOVno:

Bjørn Bjorvatn, leder, dr.med. 40 % stilling ved SOVno; professor ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UiB; leder av Senter for søvnmedisin, HUS; søvnspesialist ved Bergen søvnsenter.

Siri Waage, koordinator, ph.d. 100 % stilling ved SOVno. Forsker ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UiB til 30.4.21. Forsker ved Institutt for samfunnspsykologi, UiB fra 1.8.21.

Tom Aasnæs, rådgiver, 100 % stilling ved SOVno.

Arbeidsgruppen:

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

Håvard Skeidsvoll, pensjonert overlege, Klinisk Nevrofysiologisk avdeling, Haukeland universitetssjukehus.

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

Sverre Lehmann, ph.d, avdelingsdirektør, Lungeavdelingen, Haukeland universitetssjukehus.

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

Maria Vollsæter, overlege, Barneklubben, Haukeland universitetssjukehus.

Børge Sivertsen, ph.d, seniorforsker, Folkehelseinstituttet.

Paul Joachim Bloch Thorsen, overlege, Barne og ungdomspsykiatrisk avdeling, Haukeland universitetssjukehus.

Nasjonal referansegruppe:

Karin Abeler, ph.d (leder), overlege, klinisk nevrofysiolog ved UNN.

Trond Sand, professor dr.med., klinisk nevrofysiolog, NTNU, Helse Midt Norge.

Hanne Berdal, overlege, øre-nese-halsavdelingen, Lovisenberg Diakonale Sykehus, Helse Sør-Øst.

Michaela Dreetz Gjerstad, ph.d, overlege, nevrologisk avd. Stavanger universitetssykehus, Helse Vest.

Marit Aschehoug, sekretær/kasserer for Søvnföreningen, Oslo.

Berit Hjelde Hansen, barne- og ungdomspsykiater, representant for Nasjonalt kompetansesenter for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersomnier (NevSom).

Avlagte doktorgrader (veiledet av SOVno-medlemmer):

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	Tine Almenning Flaa
Randi Liset	Kaia Kjørstad
Trygve Jonassen	Razieh Chegini
Louise Bjerrum	Jon Arild Aakre
Kjersti Gjerde	Eirin Kohlberg
Åse Rogde	Kari Elise Frøystad Veddegjærde
Silvia Eiken Alpers	Linn Nyjordet Evanger
Torhild Pedersen	Jonny Engebø
Øystein Holmelid	Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal

Kompetansen om søvn og søvnsykdommer i Norge er svak. Dette er dokumentert i flere kunnskapstester. Vi har derfor definert fire 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 behandling av søvnproblemer.
4. Bidra til at pasienter har tilgang til evidensbasert behandling av sine søvnproblemer.

Vår visjon er «God helse gjennom bedre søvn».

Plan for forskning og kompetansespredning 2021

1. Oppdatere nettsidene til SOVno kontinuerlig, inkludert listen over utrednings- og behandlingstilbud.
2. Ha minst 100.000 treff på kompetansetjenestens 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 8000 informasjonsbrosjyrer om søvn nasjonalt årlig.
7. Publisere minst 20 søvnrelaterte artikler i internasjonale 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. Evaluere tjenestens funksjon og nytte minst annen hvert år.
19. Dokumentere resultatoppnåelse av tjenesten årlig.
20. Utarbeide minst en nasjonal anbefaling innen søvnmedisin annen hvert år.

Vedtatt etter diskusjon i februar 2022 av arbeidsgruppen, basert på tilbakemeldinger på årsmøtet

Forskningsmøter SOVno 2021

18. Februar Erlend Sunde
«Effects of light interventions for adaptation to night work - Simulated night work experiments».
18. Mars Kjersti Gjerde
"The significance of adherence in oral therapy in patients suffering from obstructive sleep apnea".
15. April Hervé Janssens (Nyxoah)
«Genio®, a new and minimal invasive hypoglossal nerve stimulation system in the treatment of OSA»
20. Mai Hanna Skjåkødegård
«Tidspunkt for søvn som risikofaktor for fedme hos barn».
17. Juni Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Erlend Sunde
«Et utdrag av bergenske bidrag presentert på digitale kongresser våren 2021»
19. August Alexander Vietheer
«Actigraphy measured sleep in healthy women and associations with early embryonal development – Just a matter of timing or a new concept of feto-maternal homeostasis?».
16. September Karin Abeler
«Dag-til-dag sammenhenger mellom søvn og smerte hos pasienter med kroniske muskel-skjelett smerter».
21. Oktober Ingebjørg Djupedal,
"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".
25. November Anette Harris,
«Samarbeidsprosjekt mellom Senter for Søvn, Arbeid og Helse (UiB) og Oljefondet (NBIM)».

ÅRSRAPPORT 2021: Bjørn Bjorvatn

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Partinen M, Bjorvatn B, Holzinger B, Chung F, Penzel T, Espie CA, Morin CM, ICOSS-collaboration group. Sleep and circadian problems during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: the International COVID-19 Sleep Study (ICOSS). *Journal of Sleep Research* 2021; 30: e13206. PMID: 33179820.
2. Søbstad JH, Pallesen S, Bjorvatn B, Costa G, Hystad SW. Predictors of turnover intention among Norwegian nurses: A cohort study. *Health Care Management Review* 2021; 46: 367-374. PMID: 32109924.
3. Flaa TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Røislien J, Zakariassen E, Harris A, Waage S. Subjective and objective sleep among air ambulance personnel. *Chronobiology International* 2021; 38: 129-139. PMID: 32815408.
4. Bjorvatn B, Pallesen S, Waage S, Thun E, Blytt KM. The effects of bright light treatment on subjective and objective sleepiness during three consecutive night shifts among hospital nurses – a counter-balanced placebo-controlled crossover study. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health* 2021; 47: 145-153. PMID: 33080034.
5. Lundetræ RS, Saxvig IW, Lehmann S, Bjorvatn B. Effect of continuous positive airway pressure on symptoms of anxiety and depression in patients with obstructive sleep apnea. *Sleep & Breathing* 2021; 25: 1277-1283. PMID: 33098538.
6. Bjorvatn B, Saxvig IW, Waage S, Pallesen S. Self-reported seasonality is strongly associated with chronotype and weakly associated with latitude. *Chronobiology International* 2021; 38: 278-285. PMID: 33249931.
7. Thun E, Waage S, Bjorvatn B, Moen BE, Vedaa Ø, Blytt KM, Pallesen S. Short sleep duration and high exposure to quick returns are associated with impaired everyday memory in shift workers. *Nursing Outlook* 2021; 69: 293-301. PMID: 33127075.
8. Saxvig IW, Bjorvatn B, Hysing M, Sivertsen B, Gradisar M, Pallesen S. Sleep in older adolescents. Results from a large cross-sectional, population-based study. *Journal of Sleep Research* 2021; 30: e13263. PMID: 33350033.
9. Opsahl UL, Berge M, Lehmann S, Bjorvatn B, Opsahl P, Johansson A. Acoustic pharyngometry – a new method to facilitate oral appliance therapy. *Journal of Oral Rehabilitation* 2021; 48: 601-613. PMID: 33314265.
10. Benedict C, Partinen M, Bjorvatn B, Cedernaes J. Sleep in female healthcare workers during COVID-19: a cross-sectional study in Sweden during the flattening of the first wave. *Annals of the American Thoracic Society* 2021; 18: 1418-1420. PMID: 33448898.

11. Bjorvatn B, Jernelöv S, Pallesen S. Insomnia – a heterogenic disorder often comorbid with psychological and somatic other disorders and diseases: A narrative review with focus on diagnostic and treatment challenges. *Frontiers in Psychology* 2021; 12: 639198. PMID: 33643170.
12. Falskog F, Landsem AM, Meland E, Bjorvatn B, Hjelle OP, Mildestvedt T. Patients want their doctors' help to increase physical activity: a cross sectional study in general practice. *Scandinavian Journal of Primary Health Care* 2021; 39: 131-138. PMID: 33871303.
13. Pallesen S, Bjorvatn B, Waage S, Harris A, Sagoe D. Prevalence of shift work disorder: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology* 2021; 12: 638252. PMID: 33833721.
14. Ferini-Strambi L, Auer R, Bjorvatn B, Castronovo V, Franco O, Gabutti L, Galbiati A, Hajak G, Khatami R, Kitajima T, McEvoy D, Nissen C, Perlis M, Pevernagie DA, Randerath W, Riemann D, Rizzo G, van Someren E, Vgontzas A, Barazzoni F, Bassetti C, the European Sleep Foundation. Insomnia disorder: clinical and research challenges for the 21st century. *European Journal of Neurology* 2021; 28: 2156-2167. PMID: 33619858.
15. Waage S, Pallesen S, Moen BE, Vedaa Ø, Thun E, Buchvold H, Blytt KM, Harris A, Bjorvatn B. Changes in work schedule affect the prevalence of shift work disorder among Norwegian nurses – a two year follow-up study. *Chronobiology International* 2021; 38: 924-932. PMID: 33736559.
16. Blytt KM, Flo-Groeneboom E, Erdal A, Bjorvatn B, Husebo B. Sleep and its association with pain and depression in nursing home patients with advanced dementia – a cross-sectional study. *Frontiers in Psychology* 2021; 12: 633959. PMID: 33959072.
17. Chung F, Waseem R, Pham C, Penzel T, Han F, Bjorvatn B, Morin CM, Holzinger B, Espie CA, Benedict C, Cedernaes J, Saaresranta T, Wing YK, Nardorff MR, Dauvilliers Y, De Gennaro L, Plazzi G, Merikanto I, Matsui K, Leger D, Sieminski M, Mota-Rolim S, Inoue Y, Partinen M, ICOSS group. The association between high-risk of sleep apnea, comorbidities, and risk of COVID-19: A population based international harmonized study. *Sleep & Breathing* 2021; 25: 849-860. PMID: 33907966.
18. Saxvig IW, Evanger LN, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Gradisar M, Bjorvatn B. Circadian typology and implications for adolescent sleep health. Results from a large, cross-sectional, school-based study. *Sleep Medicine* 2021; 83: 63-70. PMID: 33990068.
19. Benedict C, Brandão LEM, Merikanto I, Partinen M, Bjorvatn B, Cedernaes J. Meal and sleep timing before and during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional anonymous survey study from Sweden. *Clocks & Sleep* 2021; 3: 251-258. PMID: 33921946.

20. Hjetland GJ, Kolberg E, Pallesen S, Thun E, Nordhus IH, Bjorvatn B, Flo-Groeneboom E. Ambient bright light treatment improved proxy-rated sleep but not sleep measured by actigraphy in nursing home patients with dementia: A placebo-controlled randomized trial. *BMC Geriatrics* 2021; 21(1): 312. PMID: 34001024.
21. Bjorvatn B, Pallesen S, Saxvig IW, Waage S. Daylight Saving Time preferences in Norway: Do individual chronotype and home address' latitude and longitude matter? *Chronobiology International* 2021; 38: 1449-1459. PMID: 34034618.
22. Waage S, Pallesen S, Vedaa Ø, Buchvold HV, Blytt KM, Harris A, Bjorvatn B. Sleep patterns among Norwegian nurses between the first and second wave of the COVID-19 pandemic. *BMC Nursing* 2021; 20: 105. PMID: 34154585.
23. Lundetræ RS, Saxvig IW, Aurlien H, Lehmann S, Bjorvatn B. Effect of continuous positive airway pressure on symptoms and prevalence of insomnia in patients with obstructive sleep apnea. A longitudinal study. *Frontiers in Psychology* 2021; 12: 691495. PMID: 34367017.
24. Pallesen S, Thun E, Waage S, Vedaa Ø, Harris A, Blytt KM, Kaur P, Bjorvatn B. Stability and change of the personality traits languidity and flexibility in a sample of nurses: A 7-8 year follow-up study. *Frontiers in Psychology* 2021; 12: 652569. PMID: 34393891.
25. Fränkl EC, Scarpelli S, Nadorff MR, Bjorvatn B, Bolstad C, Chan NY, Chung F, Dauvilliers Y, Espie CA, Inoue Y, Leger D, Macedo T, Matsui K, Merikanto I, Morin CM, Mota-Rolim S, Partinen M, Penzel T, Plazzi G, Sieminski M, Wing YK, De Gennaro L, Holzinger B. How our dreams changed during the COVID-19 pandemic: effects and correlates of dream recall frequency – a multinational study on 19,355 adults. *Nature and Science of Sleep* 2021; 13: 1573-1591. PMID: 34588830
26. Morin CM, Bjorvatn B, Chung F, Holzinger B, Partinen M, Penzel T, Ivers H, Wing YK, Chan NY, Merikanto I, Mota-Rolim S, Macedo T, De Gennaro L, Leger D, Dauvilliers Y, Plazzi G, Nadorff MR, Bolstad CJ, Sieminski M, Benedict C, Cedernaes J, Inoue Y, Han F, Espie CA. Insomnia, anxiety and depression during the COVID-19 pandemic: An international collaborative study. *Sleep Medicine* 2021; 87: 38-45. PMID: 34508986.
27. Brandao LEM, Martikainen T, Merikanto I, Holzinger B, Morin CM, Espie CA, Bolstad CJ, Leger D, Chung F, Plazzi G, Dauvilliers Y, Matsui K, De Gennaro L, Sieminski M, Nadorff MR, Chan NY, Wing YK, Mota-Rolim SA, Inoue Y, Partinen M, Benedict C, Bjorvatn B, Cedernaes J. Social jetlag changes during the COVID-19 pandemic as a predictor of insomnia – a multi-national survey study. *Nature and Science of Sleep* 2021; 13: 1711-1722. PMID: 34675720
28. Jernelöv S, Pallesen S, Bjorvatn B. Editorial: Insomnia – a heterogenic disorder often comorbid with other disorders and diseases. *Frontiers in Psychology* 2021; 12: 758189. PMID: 34594289

29. Bjorvatn B, Wensaas K-A, Emberland KE, Fadnes LT, Litleskare S, Diaz E, Ruths S, Rørtveit G, Waage S. Rastløse bein – en studie fra allmennpraksis. Tidsskrift for den norske legeforening 2021; 141: 1516-1521. PMID: 34758599
30. Partinen M, Holzinger B, Morin CM, Espie CA, Chung F, Penzel T, Benedikt C, Bolstad CJ, Cedernaes J, Chan NY, Dauvilliers Y, De Gennaro L, Han F, Inoue Y, Matsui K, Leger D, Cunha AS, Merikanto I, Mota-Rolim S, Nadorff M, Plazzi G, Schneider J, Sieminski M, Wing YK, Bjorvatn B. Sleep and daytime problems during the COVID-19 pandemic and effects of coronavirus infection, confinement and financial suffering: a multinational survey using a harmonized questionnaire. *BMJ Open* 2021; 11: e050672. PMID: 34903540.
31. 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. *Journal of Sleep Research* 2021; e13462 **online ahead of print**. PMID: 34490690.
32. 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* 2021: zsab216 **online ahead of print**. PMID: 34432058.
33. 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. *Journal of Sleep Research* 2021: e13499 **online ahead of print**. PMID: 34601775
34. Danielsen YS, Skjåkødegård HF, Bjorvatn B, Juliussen PB, Pallesen S. Polysomnographic comparison of sleep in children with obesity and normal weight without suspected sleep related breathing disorder. *Clinical Obesity* 2021; e12493. **online ahead of print**. PMID: 34781415.
35. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Sleep medication and melatonin use among Norwegian nurses – a cross-sectional study. *Nursing Open* **in press**. PMID: 34534412
36. 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. *Journal of Clinical Hypertension* **in press**.

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

1. Bjorvatn B. F. Circadian rhythm sleep disorders. 1. Nosological classification, definitions, and epidemiology. In: *Sleep Medicine Textbook* (second edition). Ed: Bassetti, McNicholas, Paunio, Peigneux. European Sleep Research Society. 2021:

435-440.

2. Axelsson J, Bjorvatn B. F. Circadian rhythm sleep disorders. 2.1. Shift work. In: Sleep Medicine Textbook (second edition). Ed: Bassetti, McNicholas, Paunio, Peigneux. European Sleep Research Society. 2021: 441-448.
3. Bjorvatn B, Pallesen S. F. Circadian rhythm sleep disorders. 3. Clinical picture and diagnosis. In: Sleep Medicine Textbook (second edition). Ed: Bassetti, McNicholas, Paunio, Peigneux. European Sleep Research Society. 2021: 461-466.
4. Pallesen S, Bjorvatn B. F. Circadian rhythm sleep disorders. 5. Health risks. In: Sleep Medicine Textbook (second edition). Ed: Bassetti, McNicholas, Paunio, Peigneux. European Sleep Research Society. 2021: 483-492.
5. Johannessen TA, Bjorvatn B. REM-søvn atferdsforstyrrelse. Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL), 2021.
6. Bjorvatn B. Søvnens betydning for å holde oss friske og raske i dagens pandemi. SØVN 2021; 13(1): 4-5.
7. Nilsen S, Bjorvatn B, Kristoffersen ES. PraksisNett – status etter tre år. Utposten 2021, utgave 2: 18-19.
8. Bjorvatn B. Bedre Søvn. En håndbok for deg som sover dårlig. 3. utgave. Fagbokforlaget 2021; 171 sider. ISBN: 978-82-450-3718-0.
9. Bjorvatn B, Pallesen S. Irregular sleep-wake rhythm disorder. Encyclopedia of Sleep and Circadian Rhythms, 2nd Edition. Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology 2021: 1-7.
10. Bjorvatn B. Behandling av langvarige søvnproblemer (kronisk insomni) uten medisiner. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
11. Bjorvatn B. Lysbehandling ved søvnsykdommer. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
12. Bjorvatn B. Melatoninbehandling av søvnproblemer. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
13. Bjorvatn B. Medikamentell behandling av søvnproblemer. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
14. Bjorvatn B. Forsinket søvnfaselidelse. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
15. Bjorvatn B. Insomni. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
16. Bjorvatn B. Døgnrytmelidelser. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
17. Bjorvatn B. Jet lag. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.

18. Bjorvatn B. Hypersomnier. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
19. Bjorvatn B. Narkolepsi. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
20. Bjorvatn B. Parasomnier. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
21. Bjorvatn B. Gå i søvne (søvnjengeri - somnambulisme). Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
22. Bjorvatn B. Nattlige skrekkanfall (pavor nocturnus). Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
23. Bjorvatn B. Restless legs syndrom. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
24. Bjorvatn B. Periodiske beinbevegelser under søvn (PLMS). Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
25. Bjorvatn B. Normal søvn. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
26. Bjorvatn B. Søvnregistrering og søvnstadier. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
27. Bjorvatn B. Årsaker til søvnproblemer. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
28. Bjorvatn B. Søvn dagbok – Kartlegg din egen søvn. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
29. Bjorvatn B. Søvnhygiene – gode råd ved søvnproblemer. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
30. Bjorvatn B. Døgnrytmen vår. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
31. Bjorvatn B. Vinterdepresjon. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
32. Bjorvatn B. Søvnproblemer – hvordan skal de behandles. Revidert tekst på www.sovno.no, 2021.
33. Johannessen TA, Bjorvatn B. Søvnproblemer hos barn (revidert). Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL), 2021.
34. Johannessen TA, Bjorvatn B. Søvnapne (revidert). Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL), 2021.

Abstrakter

1. Marthinsen GN, Småstuen M, Bjorvatn B, Helseth S, Fegran L. Sleep and stress in parents of preterm and full-term infants. Preliminary results. Nordic Sleep Conference, Helsinki (digital), Finland.

2. Waage S, Pallesen S, Vedaa Ø, Buchvold H, Blytt KM, Harris A, Bjorvatn B. Sleep patterns among Norwegian nurses between the first and second wave of the COVID-19 pandemic. Digital WINC-møte, juni 2021.

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 midler fra med.fak., UiB fra høsten 2017.

Medveileder for Kjersti Gjerde på doktorgradsprosjektet «Adherence and treatment outcome of oral appliance treatment for obstructive sleep apnea». Finansiert av med.fak., Uib fra høsten 2017 til 1.10.21.

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

Avlagte doktorgrader i 2021

12.3.21: Medveileder for Erlend Sunde på doktorgradsprosjektet «Bright light for adaptation to night work: Shift work simulation experiments», Psykologisk Fakultet. Finansiert av midler fra psykologisk fakultet, UiB.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master

- 2017-: Hovedveileder for Ragnhild Stokke Lundetræ om søvnapne.
Forskerlinjestudent og hovedoppgave (innlevert og godkjent i 2021).
- 2020-: Medveileder for Sunniva Torsvik om søvn og infeksjon (FAMFIB-prosjekt).

Kongresser:

- 2021: 19th Nordic sleep conference, Helsinki (digitalt møte).
2021: WINC-møte digitalt.
2021: Nasjonal søvnforskningskonferanse i regi av SOVno, Solstrand.

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: Arne Fetveit.

Tittel: Epidemiologisk undersøkelse av søvnproblemer. Tromsø-undersøkelsen.

Ansvarlig institusjon: Uio.

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

Oppstartsår: 2006.

Forventet prosjektslutt: 2022

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: Dagfinn Matre.

Tittel: Søvn og smerte hos sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: STAMI.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest, Helse sør-øst, Helse midt, Internasjonal.

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvn og skiftarbeid (WOW-prosjektet).

Ansvarlig institusjon: Uib.

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

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Torbjørn Elvsåshagen.

Tittel: Søvnafhengig plastisitet i hjerne ved depressiv lidelse.

Ansvarlig institusjon: UiO/Helse sør-øst.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest, Internasjonal.
Oppstartsår: 2016.
Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Hodepine blant skiftarbeidere.
Ansvarlig institusjon: Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst.
Oppstartsår: 2017.
Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Restless legs i norsk allmennpraksis.
Ansvarlig institusjon: UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2018.
Forventet prosjektslutt: 2022.

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

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

Prosjektleder: 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: 2023.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Ingeborg Forthun
Tittel: Søvn og infeksjoner i norsk allmennpraksis.
Ansvarlig institusjon: UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2019.
Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Siri Waage/Anette Harris
Tittel: Effekt av en selvhjelpsbok på mestring av skiftarbeid.
Ansvarlig institusjon: UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest
Oppstart: 2020.
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: 2023.

Forskningsnettverk:

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

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

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

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

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

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

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.

Undervisning:

Kurs/seminar:

- Januar: 2 t om søvn og søvnsykdommer, psykofarmakologikurs (VEU), Bergen.
Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Mai: 2 t om søvn hos eldre (digitalt), obligatorisk kurs for LIS i geriatri (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Mai: 30 min om søvn og covid-19, BeSCN-møte (zoom). Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Juni: 15 min om insomni, disputas Sverige (på zoom). Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Juni: 15 min om COMISA, forskningsmøte på SOVno (på zoom). Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- September: 2 x 30 minutter om utredning og behandling av søvnproblemer, webinar for Sanofi. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- September: 2 t (digitalt) om søvn og søvnsykdommer, psykofarmakologikurs (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- September: 2 t om skiftarbeid, søvn og døgnrytme, Arbeidsmiljødagen for Haraldsplass Diakonale sykehus, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Oktober: 20 min om hvorfor vi sover, Hjernehelsetkonferansen (digital), Hjerneverket. Målgruppe: helsepersonell, annet personell, allmennheten, pasienter og pårørende, alle regioner.
- Oktober: 50 min om utredning og behandling av søvnproblemer, NOKLUS-kurs (VEU), Solstrand. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- November: 2 timer om søvn og skiftarbeid, BIR, Bergen. Målgruppe: annet personell og allmennheten, egen region.
- November: 50 min om utredning og behandling av søvnproblemer, NOKLUS-kurs (VEU), Solstrand. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- November: Kursleder og 9 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs (VEU). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- November: 15 min om SMIL og søvn/infeksjonsprosjektet, FAM-møte, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Konferanse:

- Mai: 1 t webinar om skiftarbeid og søvn, Petroleumstilsynet. Målgruppe: helsepersonell og annet personell og allmennheten, alle regioner.
- Mai: 18 min om COMISA, symposium, 19th Nordic Sleep Conference, digital. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.

- Chair, circadian rhythm sleep-wake disorder symposium, 19th Nordic Sleep Conference, digital. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Juni: Chair, WINC-møte digitalt. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- November: 15 min om WP1 og studier i PraksisNett, PraksisNett-samling, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- November: 60 min om søvnproblemer hos eldre, Eldre legers forenings høstmøte, Oslo. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- November: 10 min om SOVno og 10 min om ICOSS, Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Grunnutdanning:

- Februar: 1 t (zoom) om forskning i allmennpraksis, 6. året (11. semester), stud.med.
- April: 4 t (zoom) om søvn og søvn sykdommer, 6. året (12. semester), stud.med.
- Mai: 2 t (zoom) om søvn og søvn sykdommer, 6. året (11. semester–eldreuken), stud.med.
- August: 1 t (zoom) om forskning i allmennpraksis, 6. året (11. semester), stud.med.
- Oktober: 4 t om søvn og søvn sykdommer, 6. året (12. semester), stud.med.
- Desember: 2 t om søvn og søvn sykdommer, 6. året (11. semester–eldreuken), stud.med.

Utdanning for helsepersonell: Alle regioner – 25 timer

Utdanning for helsepersonell: Flere regioner – 2 timer

Utdanning for helsepersonell: Egen region – 4 timer

Utdanning for annet personell: Alle regioner – 10 timer

Utdanning for annet personell: Flere regioner – 0 timer

Utdanning for annet personell: Egen region – 2 timer

Grunnutdanning for helsepersonell: 14 timer egen region/0 timer andre regioner

Medieoppslag (63 i alt):

- 9.1.21: Stavanger Aftenblad Magasin om forstyrret søvn av sengepartner.
- 11.1.21: Bergens Tidende om forstyrret søvn av sengepartner.
- 14.1.21: Dagbladet om å løse søvnproblemer uten sovemedisiner.
- 29.1.21: VG+ om søvn under pandemien.
- 2.2.21: VG+ om lysbehandling om vinteren.
- 2.2.21: VG om økning i mareritt pga pandemien.
- 19.2.21: Klassekampen om insomni.
- 23.2.21: NRK Livsstil om å sove på separate soverom.
- 17.3.21: KK om søvn og samliv.
- 19.3.21: NRK P1 radio om søvnens betydning.
- 19.3.21: VG om viktigheten av søvn i forbindelse med Verdens søvndag.
- 19.3.21: NRK Hordaland radio om søvn og covid-19.
- SOMNUS nr. 1 2021 om søvn og infeksjoner.
- 25.3.21: Femina (svensk nettsted) om forskjell på søvn mellom kvinner og menn.
- 29.3.21: Tv2.no om søvn og covid-19.
- 29.3.21: MåBra (Sverige) om søvnens betydning, og forskjell mellom kvinner og menn.
- 30.3.21: VG pluss om at søvn påvirker vaksineeffekten.

- 30.3.21: Dagbladet om viktigheten av søvn
- 31.3.21: Mediaplanet om søvn og hjernen.
- 5.4.21: Nrk.no om konsekvenser av lite søvn.
<https://www.nrk.no/rogaland/mobbing-pa-jobben-oket-sjansen-for-alvorlige-helseproblemer-1.15409577>
- 15.4.21: Nrk P1 Radio Hordaland om søvn når dagene blir lysere.
- 20.4.21: VG om betydningen av lite søvn.
- 30.4.21: Vi over 60 om søvnens mysterier.
- 18.5.21: vi.no om endring av søvnbehovet med alderen.
- Nr. 20/21: Norsk Ukeblad om den viktige søvnen.
- 4.6.21: Dagbladet om søvn i sommervarmen.
- 11.6.21: klikk.no om restless legs.
- 17.6.21: kk.no om å sove i sommervarmen.
- 22.6.21: NRK P1+ radio om søvn hos eldre.
- 23.6.21: VG om søvn og hjertesykdom.
- 23.6.21: Vi over 60 om søvnens mysterier.
- 24.6.21: NRK Nyheter videointervju om naturmiddelet Romano salat.
- 30.6.21: Dagbladet om søvn under pandemien.
- 6.7.21: nrk.no [Dårlig søvn på grunn av midnattssol trenger ikke være farlig – NRK](#)
- 30.7.21: Allers om søvnproblemer i varmen.
- 9.8.21: Fædrelandsvennen om å snu døgnrytmen etter ferien.
- 14.8.21: nrk.no (Snapchat) om snu døgnrytmen etter ferien. <https://we.tl/t-xVjimH7Bdv>
- 15.8.21: Aftenposten om søvnproblemer etter ferien.
- 16.8.21: BT om søvnproblemer etter ferien.
- Sept 2021: Apotek 1 om vinterdepresjon.
- 9.9.21: Dagbladet om søvn og infeksjonsrisiko.
- 25.9.21: NRK Trøndelag om søvn og månefaser.
- 4.10.21: Dagbladet om a- og b-mennesker.
- 12.10.21: Dn.no Pluss om søvnproblemer.
- 15.10.21: D2 (Dagens Næringsliv) om covid-19 og søvn.
- 30.10.21: Glåmdalen Pluss og Telemarksavisa om å stille klokka.
- 31.10.21: Hadeland Pluss, Budstikka, Romerikes Blad og Rana Blad om å stille klokka.
- 1.11.21: Ringerikes Blad om å stille klokka.
- 11.11.21: NTB om årsaker til søvnvansker.
- 13.11.21: Dagsavisen om årsaker til søvnvansker.
- 15.11.21: NRK Trøndelag om å studere om natten.
- 18.11.21: Moss Avis om årsaker til søvnvansker.
- 22.11.21: Nationen om årsaker til søvnvansker.
- 24.11.21: Ptil.no om nattarbeid og skiftarbeid.
- 26.11.21: DinSide.no om å sove med lukket vindu.
- 27.11.21: www.dagbladet.no/nyheter/gjor-dette-i-sovne---hysterisk-morsomt/74504967/amp
- 29.11.21: Dagbladet om melatonin og søvn.
- 2.12.21: Sunnmørsposten om søvnproblemer og behandling.
- 3.12.21: Cyriaxpodden om søvn og søvnproblemer, del 1. [CyriaxPodden Podcast - Søvn med Professor Bjørn Bjorvatn UiB del 1 | Free Listening on Podbean App](#)
- 3.12.21: Østlandets Blad om søvnproblemer og behandling.
- 4.12.21: Oppland Arbeiderblad om søvnproblemer og behandling.
- 16.12.21: Cyriaxpodden om søvn og søvnproblemer, del 2. [CyriaxPodden Podcast - Søvn med Professor Bjørn Bjorvatn UiB del 2 | Free Listening on Podbean](#)

31.12.21: [App](#)
VG om søvn under pandemien.

Annen aktivitet:

Leder av Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (www.sovno.no), lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

Leder av Senter for søvnmedisin, lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

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

Leder koordinerende enhet, PraksisNett (forskningsnettverk i primærhelsetjenesten).

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

Forfatter av søvnkapitlene i Norsk Elektronisk Legehåndbok.

Forfatter av søvnkapittelet i Norsk legemiddelhåndbok.

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

Forfatter av kapitler om døgnrytmelidelser i European Sleep Medicine Textbook og om insomni i European CBT-I Textbook.

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

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 2021 Shashi Gulati

Overlege Øre-nese-halsavdelingen
Haukeland Universitetssykehus, Bergen

Publikasjoner/forskning prosjekter

Ingen

Kurs/ kongresser i 2021

Deltagelse i Nasjonal Søvnkonferanse i Solstrand Spa og Hotell 15-16 november 2021.

Undervisning

Ingen

Annen Aktivitet:

-Medlem i arbeidsgruppen ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer (www.sovno.no), lokalisert til Senter for søvnmedisin, Haukeland Universitetssykehus.

-Deltakelse i SOVno, månedlige arbeidsutvalgsmøter ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer.

-Deltakelse i årsmøte med arbeids-og referansegruppen SOVno i Bergen 28.01.2021.

-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 ganeplastikker 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 nervus hypoglossus stimulering terapi evt. annen kirurgisk behandling.

-Har blitt utpekt som fagekspert til Folkehelseinstituttet (FHI) på vegne av Helse Vest for å yte faglig bistand for gjennomføringen av en forenklet metodevurdering av hypoglossus nerve stimulering til behandling av obstruktiv søvnnapne. Undertegnede har tidligere gjort mini-metode vurdering av nervus hypoglossus stimulering for behandling av moderat til alvorlig obstruktiv søvnnapne.

ÅRSRAPPORT 2021: Fred Holsten

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

Ingen

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

Søvn, rus og psykiske lidelser. Søvn Nr 1, 29-33, 2021.

Abstrakter.

Ingen

Pågående veiledning av phd-kandidater.

Ingen

Avlagte doktorgrader i 2021.

Ingen

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master.

Ingen

Kongresser:

Ingen

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Siri Nome/Fred Holsten

Tittel: Dødelighet ved psykiske lidelser.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei

Oppstartsår: 1984.

Forventet prosjektslutt: 2024.

Forskningsnettverk:

Ingen

Undervisning:

Kurs:

- Februar: 1 t Søvn sykdommer, diagnostikk og behandling
Nasjonalt undervisningsmøte for Habiliteringstjenester, koordinert av UNN
Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- 2 t. Søvn sykdommer, diagnostikk og behandling. Undervisning for leger ansatt ved AFMR, og leger ved andre foretak i spesialisering i fys med og rehab.
- Mai: 2t. Hvordan sove bedre i coronatiden. Foredrag MMO Bergen.
Målgruppe: Studenter MMO
- August: 1 t. Søvn og søvnlidelser: diagnostikk og behandling. Frisklivssentralen Harstad. Målgruppe: Helsearbeidere flere regioner.

November: 8t. Diagnostikk og behandling av søvnlidelser.
Målgruppe: Leger og andre helsearbeidere. Alle regioner.

Konferanse:
Ingen

Seminar:
Ingen

Grunnutdanning:
Mai: 2t. Søvn og psyke. Foredrag søvnkurs for psykologistudenter UiB. Målgruppe:
helsepersonell

Sammendrag av undervisning:

Utdanning for helsepersonell: Alle regioner – 9 timer
Utdanning for helsepersonell: Flere regioner – 3 timer
Utdanning for helsepersonell: Egen region – 2 timer
Utdanning for annet personell: Alle regioner – 0 timer
Utdanning for annet personell: Flere regioner – 0 timer
Utdanning for annet personell: Egen region – 0 timer
Grunnutdanning for helsepersonell: 2 timer egen region/0 timer andre regioner

Medieoppslag (2):

Juli: VG+ : Rusmidler, Psykiske lidelser og søvn
Desember: VG+: Natteskrekk

Annen aktivitet:

Medlem Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (www.sovno.no),
lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.
Bergen søvnsenter: diagnostikk og behandling.

ÅRSRAPPORT 2021: Sverre Lehmann

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming):

1) Lundetræ RS, Saxvig IW, Aurlien H, Lehmann S, Bjorvatn B (2021). Effect of Continuous Positive Airway Pressure on Symptoms and Prevalence of Insomnia in Patients With Obstructive Sleep Apnea: A Longitudinal Study. *Frontiers in Psychology*. Accepted for publication 22nd July 2021. DOI: [10.3389/fpsyg.2021.691495](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.691495)

2) Gjerde K et al. (2021). Partner perceptions are associated with objective sensor-measured adherence to oral appliance therapy in obstructive sleep apnea. *Journal of Sleep Research*. 00, e13462. <https://doi.org/10.1111/jsr.13462>

3) Saeed S, Romarheim SA, Saxvig IW, Gulati S, Lehmann S, Bjorvatn B. (2021). Characteristics of hypertension and arterial stiffness in obstructive sleep apnea: A Scandinavian experience from a prospective study of 6408 normotensive and hypertensive patients. *The Journal of Clinical Hypertension*. Accepted for publication 7.12.21. Editor Dr. Jiguang Wang

Pågående veiledning av phd-kandidater.

1) Hovedveileder:

- a) Trygve M Jonassen, Cand. Med., Lungeavdelingen, Haukeland univ. sykehus.
 - i) En publisert artikkel, artikkel 2 submittert desember 2021
 - ii) Estimert disputas høst 2023.

2) Biveileder:

- a) Kjersti Gjerde, Cand. Odont., Lungeavdelingen, Haukeland univ. sykehus.
 - i) Tre publiserte artikler.
 - ii) Avhandling godkjent for forsvar.
 - iii) Disputas februar 2022.
- b) Ulrik Opsahl, Cand. Odont., Lungeavdelingen, Haukeland univ. sykehus.
 - i) En publisert artikkel
 - ii) Estimaert disputas 2023.
- c) Ragnhild S Lundetræ, PhD stipendiat, Universitetet i Bergen.
 - i) Tre publiserte artikler.
 - ii) Estimert disputas 2023.

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 obstruktivt søvnapnesyndrom. En registerbasert studie.
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF- Haukeland universitetssjukehus
Oppstartsår: 2018
Forventet prosjektslutt: 2028

Prosjektleder: Anders Johansson (prosjektdeltaker Sverre Lehmann mfl.)
Tittel: Microchip adherence monitoring of oral appliance treatment in obstructive sleep apnea
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.
Oppstartsår: 2016
Forventet prosjektslutt: 2022

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: 2023

Prosjektleder: Rune Nielsen (prosjektdeltaker Sverre Lehmann mfl.)
BOLD2, en oppfølging av en internasjonal lungehelsestudie
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF- Haukeland universitetssjukehus
Oppstartsår: 2017
Forventet prosjektslutt: 2025

Forskningsnettverk:

Navn på forskere i nettverket: Thorarinn Gislason, Peter Burney, Tomas Eagan, Marta Erdal, Amund Gulsvik. Tittel: BOLD (Burden of obstructive lung disease) Inngår søvnrelaterte variabler.
Samarbeidende land: Island, England, Norge mfl.

Undervisning:

Kurs:

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

Konferanse:

Oktober: Bergen Respiratory Research Group. Øystese 7-8/10. Forskningsseminar, innlegg 20 minutter, søvnapnéforskning på HUS. Målgruppe: forskere, egen region.

Grunnutdanning:

20 timer egen region (UiB 6. års stud. Med.) /0 andre regioner. NIV kurs 2 timer x 8 (CPAP/BIPAP), søvnrelaterte resp. forstyrrelser 4 forelesninger á 1 time.

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

Medieoppslag (2):

Somnus nr. 1 2021. Ofte stilte spørsmål og søvnapné, Luft i magen ved CPAP.

Aftenposten juni 2021. Mimir Kristjansson ble snorkefri. Disse grepene kan fungere mot snorking.

Annen aktivitet:

Medlem i arbeidsgruppen Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (www.sovno.no),
Lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

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

ÅRSRAPPORT 2021: Ståle Pallesen

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Bjorvatn, B, Jernelöv S, Pallesen S. Insomnia – a heterogenic disorder often comorbid with psychological and somatic disorders and diseases: A narrative review with focus on diagnostic and treatment challenges. *Frontiers in Psychology* 2021; 12: 639198. PMID: 33643170.
2. Bjorvatn B, Pallesen S, Saxvig IW, Waage S. Daylight saving time preferences in Norway: Do individual chronotype and home address' latitude and longitude matter? *Chronobiology International* 2021; 38: 1449-1459. PMID: 34034618.
3. Bjorvatn B, Pallesen S, Waage S, Thun E, Blytt KM. The effects of bright light treatment on subjective and objective sleepiness during three consecutive night shifts among hospital nurses – a counter-balanced placebo-controlled crossover study. *Scandinavian Journal of Work Environment & Health* 2021; 47: 145-153. PMID: 33080034.
4. Bjorvatn B, Saxvig IW, Waage S, Pallesen S. Self-reported seasonality is strongly associated with chronotype and weakly associated with latitude. *Chronobiology International* 2021; 39: 278-285. PMID: 33249931.
5. Danielsen YS, Pallesen S, Sivertsen B, Stormark KM, Hysing M. Weekday time in bed and obesity risk in adolescence. *Obesity Science & Practice* 2021; 7: 45-52. PMID: 33680491.
6. Danielsen YS, Skjåkødegård HF, Bjorvatn B, Juliusson PB, Pallesen S. Polysomnographic comparison of sleep in children with obesity without suspected sleep problems and normal weight children. *Obesity Research and Clinical Practice* in press: e12493. PMID: 34781415.
7. Falch-Madsen J, Wichstrøm L, Pallesen S, Jensen MR, Bertheussen L, Solhaug S, Steinsbekk S. Predictors of diagnostically defined insomnia in child and adolescent community samples: A literature review. *Sleep Medicine* 2021; 87: 241-249. PMID: 34649120.
8. Falch-Madsen J, Wichstrøm L, Pallesen S, Ranum B, Steinsbekk S. Child and family predictors of insomnia from early childhood to adolescence. *Sleep Medicine* 2021; 87: 220-226. PMID: 34638099.
9. Flaa TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Røislien J, Zakariassen E, Harris A, Waage, S. Subjective and objective sleep among air ambulance personnel. *Chronobiology International* 2021; 38: 129-139. PMID: 32815408.
10. Hjetland GJ, Kolberg E, Pallesen S, Thun E, Nordhus IH, Bjorvatn B, Flo-Groeneboom E. Ambient bright light treatment improved proxy-rated sleep but not sleep measured by actigraphy in nursing home patients with dementia: A placebo-controlled randomized trial. *BMC Geriatrics* 2021; 21; article no. 312. PMID: 34001024.

11. Hrozanova M, Klöckner C, Sandbakk Ø, Pallesen S, Moen F. Sex differences in sleep and influence of the menstrual cycle on women's sleep in junior endurance athletes. *PLoS One* 2021; 16: e0253376. PMID: 34138961.
12. Holmen H, Riiser K, Løyland B, Sandbekken IH, Almendingen K, Andenæs RA, Bjønnes AK, Fagerlund BH, Früh EA, Helseth S, Kvarme LG, Leegaard M, Misvær N, Pallesen S, Rasalingam A, Ravn I, Ribu L, Rostad HM, Sparboe-Bilsen B, Sæterstrand TM, Torbjørnsen A, Utne I, Valenberg BT, Valla L, Winger A, Grov EK. Students' top 10 priorities of research uncertainties on students' sleep: a pragmatic James Lind Alliance approach. *BMJ Open* 2021; 11: e043697. PMID: 33500290.
13. Kristensen JH, Pallesen S, King DL, Hysing M, Erevik EK. Problematic gaming and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry* 2021; 12, 675237. PMID: 34163386.
14. Kolberg E, Hjetland GH, Thun E, Pallesen S, Nordhus IH, Husebø B, Flo-Groeneboom E. The effects of bright light treatment on affective symptoms in people with dementia: a 24-week cluster randomized controlled trial. *BMC Psychiatry* 2021; 21: article no. 377. PMID: 34320937.
15. Kolberg E, Pallesen S, Hjetland GJ, Nordhus IH, Flo-Groeneboom E. The effect of bright light treatment on rest-activity rhythms in people with dementia: A 24-week cluster randomized controlled trial. *Clocks & Sleep* 2021; 3, 449-464. PMID: 34563054.
16. Liset R, Grønli J, Henriksen RE, Henriksen TEG, Nilsen RM, Pallesen S. Sleep, evening light exposure and perceived stress in healthy nulliparous women in the third trimester of pregnancy. *PLoS One* 2021; 16, e0252285. PMID: 34081723.
17. Nielsen MB, Pallesen S, Einarsen SV, Harris A, Rajalingham, D, Gjerstad, J. Associations between exposure to workplace bullying and insomnia: A cross-lagged prospective study of causal directions. *Archives of Occupational and Environmental Health* 2021; 94: 1003-1011. PMID: 33547968.
18. Pallesen S, Bjorvatn B, Waage S, Harris A, Sagoe D. Prevalence of shift work disorder: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology* 2021; 12: 638252. PMID: 33833721.
19. Pallesen S, Thun E, Waage S, Vedaa Ø, Harris A, Blytt KM, Kaur P, Bjorvatn B. Stability and change of the personality traits languidity and flexibility in a sample of nurses: A 7-8 year follow-up study. *Frontiers in Psychology* 2021; 12: 652569. PMID: 34393891.
20. Ranum BM, Wichstrøm L, Pallesen S, Falch-Madsen J, Steinsbekk S. Persistent short sleep from childhood to adolescence: Child, parent and peer predictors. *Nature and Science of Sleep* 2021; 13: 163-175. PMID: 33623458.
21. Saxvig IW, Bjorvatn B, Hysing M, Sivertsen B, Gradisar M, Pallesen S. Sleep in older adolescents. Results from a large cross-sectional, population-based study. *Journal of Sleep Research* 2021; 30: e13263. PMID: 33350033.

22. Saxvig IW, Evanger LN, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Gradisar M, Bjorvatn B. Circadian typology and implications for adolescent sleep health. Results from a large, cross-sectional, school-based study. *Sleep Medicine* 2021; 83: 63-70. PMID: 33990068.
23. 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. *Journal of Sleep Research* in press: e13499. PMID: 34601775.
24. Sivertsen B, Friberg O, Pallesen S, Vedaa Ø, Hopstock LA. Sleep in the land the of midnight sun and polar night. The Tromsø Study 2015-2016. *Chronobiology International* 2021; 38: 334-342. PMID: 33249932.
25. Sivertsen B, Harvey AG, Gradisar M, Pallesen S, Hysing M. Delayed sleep-wake phase disorder in young adults: Prevalence and correlates from a national survey of Norwegian university students. *Sleep Medicine* 2021; 77: 184-191. PMID: 33097403.
26. Sivertsen B, Pallesen S, Friberg O, Nilsen KB, Bakken ØK, Goll JB, Hopstock LA. Sleep patterns and insomnia in a large population-based study of middle-aged and older adults: The Tromsø study 2015-2016. *Journal of Sleep Research* 2021; 30: e13095. PMID: 32469116.
27. Skjøkedegård HF, Danielsen YS, Frisk B, Hystad SW, Roelants M, Pallesen S, Conlon RPK, Wilfley DE, Juliusson PB. Beyond sleep duration: Sleep timing as a risk factor for childhood obesity. *Pediatric Obesity* 2021; 16: e12698. PMID: 32729172.
28. Søbstad J, Pallesen S, Bjorvatn B, Costa G, Hystad SW. Predictors of turnover intention among Norwegian nurses - a cohort study. *Health Care Management Review* 2021; 46: 367-374. PMID: 32109924.
29. Thun E, Waage S, Bjorvatn B, Moen BE, Vedaa Ø, Blytt KM, Pallesen S. Short sleep duration and high exposure to quick returns are associated with impaired everyday memory in shift workers. *Nursing Outlook* 2021; 69: 293-301. PMID: 33127075.
30. Waage S, Pallesen S, Moen BE, Vedaa Ø, Thun E, Buchvold H, Blytt KM, Bjorvatn B. Changes in work schedule affect the prevalence of shift work disorder among Norwegian nurses – a two year follow-up study. *Chronobiology International* 2021; 38: 924-932. PMID: 33736559.
31. Waage S, Pallesen S, Vedaa Ø, Buchvold H, Blytt KM, Harris A, Bjorvatn B. Sleep patterns among Norwegian nurses between the first and second wave of the COVID-19 pandemic. *BMC Nursing* 2021; 20: article no. 105. PMID: 34154585.

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

1. Bjorvatn B, Pallesen S. Clinical picture and diagnosis. In C Bassetti, W McNicholas, T Paunio, P Peigneux (Eds.), *Sleep Medicine Textbook* (2nd ed.). Regensburg: European Sleep Research Society 2021: 461-466.
2. Kolberg E, Pallesen S, Hjetland GJ, Nordhus IH, Thun E, Flo E. Insufficient melanopic equivalent daylight illuminance in nursing home dementia units across seasons and gaze directions. *Lighting Research & Technology*: in press.

3. Pallesen. S, Bjorvatn, B. Health risks. In C Bassetti, W McNicholas, T Paunio, P Peigneux (Eds.), Sleep Medicine Textbook (2nd ed.). Regensburg: European Sleep Research Society 2021: 483-492.
4. 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. Nature and Science of Sleep; in press

Pågående veiledning av phd-kandidater

Hovedveileder for Randi Liset på doktorgradsprosjekt om «Effekten av blålysblokkerende briller hos gravide med søvnplager». Finansiert av Det psykologiske fakultet, UiB. Startet i 2016.

Hovedveileder for Erlend Sunde på doktorgradsprosjekt om «Effekten av lysintervensjoner ved skiftarbeidssimulering. Finansiert av Det psykologiske fakultet. Startet i 2016.

Hovedveileder for Jonny Engebø på doktorgradsprosjekt om «Spillansvarlighetstiltak». Finansiert av Lotteritilsynet. Startet i 2017.

Medveileder for Silvia Eiken Alpers på doktorgradsprosjekt om «Effekter av fysisk trening hos LAR-pasienter». Finansiert av Avdeling for Rusmedisin, Helse Bergen. Startet i 2015.

Medveileder for Gunnhild Johansen Hjetland på doktorgradsprosjekt om «Lysterapi ved demens. Finansiert av Bergen kommune. Startet i 2016.

Medveileder for Eirin Kolberg på doktorgradsprosjekt om «Lysterapi ved demens». Finansiert av Det psykologiske fakultet, UiB. Startet i 2017

Medveileder for Andrea Marti Rørvik på doktorgradsprosjekt om «En rottemodell for skiftarbeid». Finansiert av Det psykologiske fakultet, UiB. Startet i 2016.

Medveileder for Torild Pedersen doktorgradsprosjekt om «translasjonsprosjekt vedr konsekvenser av skiftarbeid». Finansiert av Det psykologiske fakultet, UiB. Startet i 2017.

Medveileder for Bror Morten Halse Ranum på doktorgradsprosjekt om «Søvn hos barn basert på Tidlig Trygg i Trondheim». Finansiert av NTNU. Startet i 2017.

Medveileder for Jonas Falch-Madsen på doktorgradsprosjekt om «Søvn hos barn basert på Tidlig Trygg i Trondheim». Finansiert av Damstiftelsen. Startet i 2017.

Medveileder for Razieh Chegini på doktorgradsprosjekt om «Anabole steroider og aggresjon». Finansiert av Det psykologiske fakultet, UiB. Hun startet i 2018.

Medveileder for Tine Allmenning Flaa på doktorgradsprosjekt om «Søvn og fungering i luftambulansen.» Finansiert av Norsk Luftambulanse. Startet i 2018.

Medveileder for Maria Hrozanova på doktorgradsprosjekt om «Søvn hos idrettsutøvere.» Finansiert av NTNU. Startet i 2018.

Medveileder for Andre Syvertsen på doktorgradsprosjekt om «Risikofaktorer ved pengespill. Finansiert av NRF. Startet i 2019.

Medveileder for Elise Constance Fodstad på doktorgradsprosjekt om «Personlighet ved rusbehandling.» Finansiert av KORFOR. Startet i 2019.

Biveileder for Joakim Hellumsbråten Kristensen på doktorgradsprosjekt om «Sammenhengen mellom pengespillproblemer og selvmord». Finansiert av Det psykologiske fakultet, UiB. Startet i 2021.

Biveileder for Øystein Holmelid på doktorgradsprosjekt om «Health-promoting Work Schedules. Finansiert av NRF. Startet i 2021.

Biveileder for Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal på doktorgradsprosjekt om «Health-promoting Work Schedules. Finansiert av NRF. Startet i 2021.

Medveileder for Linn Nyjordet Evanger på doktorgradsprosjekt om «Søvn hos ungdom». Finansiert av Det medisinske fakultet, UiB. Startet i 2021.

Avlagte doktorgrader i 2021

29.01.2021: Biveileder for Gunnhild J. Hjetland på doktorgradsprosjektet “The effects of bright light on sleep in nursing home patients with dementia”. UiB. Finansiert av midler fra Offentlig PhD Ordningen i NRF.

12.03.2021: Hovedveileder for Erlend Sunde på doktorgradsprosjektet “Effects of light interventions for adaptation to night work. Simulated night work experiments”. UiB. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet, UiB.

16.04.2021: Biveileder for Bror Morten Halse Ranum på doktorgradsprosjektet “Sleep duration: Prevalence, stability, predictors and outcomes of objectively measured short sleep from childhood to adolescence. NTNU. Finansiert av midler fra Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap, NTNU.

29.04.2021: Biveileder for Andrea Rørvik Marti på doktorgradsprosjektet “Shift work, circadian rhythms, and the brain. Identifying biological mechanisms underlying the metabolic and cognitive consequences of work timing, using a rat model”. UiB. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet, UiB.

30.04.2021: Biveileder for Jonas Falch-Madsen på doktorgradsprosjektet “Insomnia in childhood and adolescence – Prevalence, persistence, and predictors”. NTNU. Finansiert av midler fra Damstiftelsen.

24.09.2021: Biveileder for Razieh Chegeni. på doktorgradsprosjektet” anabolic-androgenic steroids and aggression in humans: Experimental studies, subgroups, and longitudinal risk.” UiB. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet, UiB.

11.11.2021: Biveileder for Maria Hrozanova på doktorgradsprosjektet “Habitual sleep in junior athletes: Associations with mental and physical stress loads”. NTNU. Finansiert av midler fra NTNU Senter for Toppidrettsforskning.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master

- 2021-2021: Hovedveileder for Rikke Emili Aker-Iversen og Mathilde Wigen Hagen om moralsk resonnering og skiftarbeid. Masteroppgave i arbeids- og organisasjonspsykologi.
- 2021-2021: Biveileder for Helene Landrø om dataspillproblemer og selvmord. Hovedoppgave profesjonsstudiet i psykologi.
- 2021-2021: Biveileder for Georg W. Nilsen om cue exposure terapi ved avhengighetstilstander. Hovedoppgave profesjonsstudiet i psykologi
- 2021-2021: Biveileder for Marius Overrein om dataspill og søvn hos elever i videregående skole. Hovedoppgave i medisinstudiet.
- 2021-: Hovedveileder for Anna Torvund om effekt av internettbasert CBTi ved subtyper insomni. Hovedoppgave profesjonsstudiet i psykologi.
- 2021-: Hovedveileder for Stine Hafstad om meta-analyse om utbredelsen av ortoreksi. Hovedoppgave profesjonsstudiet i psykologi.
- 2021-: Hovedveileder for Pia Alexandersen og Elisabeth Haga om prediktorer for sikkerhetsklime. Masteroppgave i arbeids- og organisasjonspsykologi.
- 2021-: Hovedveileder for Tina Marie Andersen og Arina Håland om utvikling av skala for å måle bekreftelsesavhengighet Masteroppgave i generell psykologi.

Kongresser:

- 2021: Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand.

Forskningsprosjekter:

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: 2021

Prosjektleder: Eilin Erevik.

Tittel: Søvn hos universitets- og høyskolestudenter.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

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: 2023.

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: 2022.

Prosjektleder: Elisabeth Flo-Groenboom.
Tittel: Effekt av lysbehandling ved demens.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.
Oppstartsår: 2016.
Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.
Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst, Helse Midt.
Oppstartsår: 2007.
Forventet prosjektslutt: 2030

Prosjektleder: Janne Grønli.
Tittel: A rat model for shift work.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.
Oppstartsår: 2013.
Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.
Tittel: Utvikling av nytt måleinstrument for psykosomatiske plager.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.
Oppstartsår: 2013.
Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Anita Lill Hansen.
Tittel: Effekten av ernæring på søvn.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.
Oppstartsår: 2016.
Forventet prosjektslutt: 2022.

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: Ståle Pallesen.
Tittel: LED-lys og effekter på skiftarbeid, søvn og døgnrytme.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.
Oppstartsår: 2015.
Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Siri Waage.
Tittel: Skiftarbeidsordninger i luftambulansen.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.
Oppstartsår: 2014.
Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Børge Sivertsen.
Tittel: Utprøving av internettbasert behandling av insomni.
Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt.
Oppstartsår: 2014.
Forventet prosjektslutt: 2021.

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

Prosjektleder: Ståle Pallesen.
Tittel: Sosialpsykologiske perspektiver på søvn.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.
Oppstartsår: 2017.
Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig.
Tittel: Skolestart og søvn hos ungdom i videregående skole.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen/Helse Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2018.
Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Yngvild Danielsen
Tittel: Søvn og overvekt
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2017.
Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Meta-analyse utbredelsen av skiftarbeidslidelse
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2019.
Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Astrid Synnøve Litland

Tittel: Søvn i barnehage

Ansvarlig institusjon: Høgskolen på Vestlandet/Helse Bergen/Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Anette Harris

Tittel: Health Promoting Work Schedules

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: Alle

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Stephanie Le Hellard

Tittel: Genotypes and shift work adaptation and insomnia

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Johannes Gjerstad

Tittel: Genotypes and shift work adaptation and insomnia

Ansvarlig institusjon: STAMI

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Ståle Pallesen

Tittel: Sleep and personality

Ansvarlig institusjon: UiB

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen

Oppstartsår: 2021.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Forskningsnettverk:

Forskere i nettverket: Ståle Pallesen, Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Øystein Vedaa, Anette Harris, 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/seminar

Januar: 1 t om søvn hos ungdom for utenlandske studenter, UiB. Målgruppe: annet personell, egen region.

Februar: 1 t søvn på idrettsmedisinsk fagdag, Olympiatoppen vest. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Mars: 6 timer om søvnproblemer profesjonsstudiet psykologi, UiB. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

- Mars 1 t om subjektiv søvnmåling, UiB på kurset PSYK115. Målgruppe: annet personell, egen region.
- April: 2 timer om søvnproblemer, Marinejegerkommandoen, Haakonsvern. Målgruppe: annet personell, egen region.
6 timer om søvnproblemer, UiB på kurset PSYK115. Målgruppe: annet personell, egen region.
- Mai 2 timer om søvndeprivasjon, UiB på kurset PSYK115. Målgruppe: annet personell, egen region
- September: 1 t om søvn og COVID-19, North-West University, Sør-Afrika. Målgruppe: annet personell.
1 t om søvn for hjernedagene. Målgruppe: annet personell, alle regioner.
3 timer om skiftarbeid for Helikopterkontollen, Haakonsvern. Målgruppe: annet personell, egen region.
- Oktober: 6 timer om søvnproblemer profesjonsstudiet psykologi, UiB. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Konferanse:

- November: 1 t om insomni og personlighet, nasjonal søvnkonferanse, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Utdanning for helsepersonell: Alle regioner – 2 timer
 Utdanning for helsepersonell: Flere regioner – 0 timer
 Utdanning for helsepersonell: Egen region – 12 timer
 Utdanning for annet personell: Alle regioner – 1 timer
 Utdanning for annet personell: Flere regioner – 0 timer
 Utdanning for annet personell: Egen region – 15 timer

Medieoppslag (33 i alt):

07.01.21 E24 om B-mennesker og jobb/skole
 18.01.21 Pandemisenteret om søvn og hjemmekontor
 27.01.21 NRK om hjemmekontor og dagslys
 27.01.21 VGTV om vektdyne og søvn
 29.01.21 NRK P2 om seasonality
 24.02.21 Debattinnlegg i BT om søvn og barn
 18.03.21 KK om kosttilskudd og søvn
 18.03.21 VGTV om månelys og søvn
 29.04.21 Forskning.no som søvn og seksuell aktivitet
 04.05.21 KK om nattskrek
 12.05.21 A-magasinet om søvnevansker hos barn
 20.05.21 Somnus om insomni
 27.05.21 KK om søvndeprivasjon
 24.06.21 VG Søvn og psykiske lidelser
 27.06.21 NRK radio som lys, sommar og søvn
 28.06.21 KK om søvn i ferier/fridager
 01.07.21 NRK radio om søvn i sommervarmen
 10.07.21 Dagbladet om sommar-uvaner
 25.08.21 Dagbladet om tapping som behandlingsform
 03.09.21 Dagbladet om A- og B-mennesker
 13.09.21 KK om søvnråd

14.09.21 Studentorget om søvnevansker som student
23.09.21 NRK.no om månefaser og søvn
14.10.21 KK om ulike søvnråd
26.10.21 NRK.no om søvn på nattevakt
03.11.21 Psykisk helse om katastrofetanker om natten
05.11.21 Forskning.no om søvnfremmende proteiner i melk
08.11.21 Brannvesenet – podcast om skiftarbeid
12.11.21 KK om søvn i julen
12.11.21 Hus og hjem om elektroniske medier på soverommet
30.11.12 Nespresso om søvn i mørketiden
03.12.21 KK om reseptbelagt melatonin
15.12.21 TV2 om hvordan bli A-menneske

Annen aktivitet:

Leder Nasjonal kompetansesenter for spillforskning

Medlem av Editorial board: European Psychologist, Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology

Somnolog siden 2013

Medlem fakultetsstyret ved Det psykologiske fakultet, UiB (våren 2021).

Medlem instituttrådet ved institutt for samfunnspsykologi, UiB (høsten 2021).

ÅRSRAPPORT 2021: Ingvild West Saxvig

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming):

1. 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. *JHC*. In press.
3. 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*, 2021; e13499. PMID: 34601775
4. Lundetræ RS, Saxvig IW, Aurlien H, Lehmann S, Bjorvatn B. Effect of continuous positive airway pressure on symptoms and prevalence of insomnia in patients with obstructive obstructive apnea: A longitudinal study. *Front Psychol*, 2021; 12: 691495. PMID: 34367017
5. Saxvig IW, Evanger LN, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Gradisar M, Bjorvatn B. Circadian typology and implications for adolescent sleep health. Results from a large, cross-sectional, school-based study. *Sleep Med*, 2021; 83: 63-70. PMID: 33990068
6. Bjorvatn B, Pallesen S, Saxvig IW, Waage S. Daylight saving time preferences in Norway: Do individual chronotype and home address' latitude and longitude matter? *Chronobiol Int*, 2021; 38: 1449-1459. PMID: 34034618
7. Wisor JP, Holmedahl NH, Saxvig IW, Fjeldstad OM, Weitzberg E, Grønli J, Engan HK. Effect of dietary nitrate supplementation on sleep in chronic obstructive pulmonary disease patients. *Nat Sci Sleep*, 2021; 13: 435-446. PMID: 33790676
8. Saxvig IW, Bjorvatn B, Hysing M, Sivertsen B, Gradisar M, Pallesen S. Sleep in older adolescents. Results from a large cross-sectional, population-based study. *Journal of Sleep Research*, 2021; 30: e13263. PMID: 33350033
9. Bjorvatn B, Saxvig IW, Waage S, Pallesen S. Self-reported seasonality is strongly associated with chronotype and weakly associated with latitude. *Chronobiol Int*, 2021; 38: 278-285. PMID: 33249931
10. Lundetræ RS, Saxvig IW, Lehmann S, Bjorvatn B. Effect of continuous positive airway pressure on symptoms of anxiety and depression in patients with obstructive sleep apnea. *Sleep & Breathing*, 2021; 25: 1277-1283. PMID: 33098538

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

1. Saxvig IW. Søvnn hos ungdom. Tekst på www.sovno.no, 2021.

Pågående veiledning av phd-kandidater:

Medveileder for Linn Nyjordet Evanger på doktorgradsprosjektet «School start-times and sleep duration in Norwegian high school students. Implications for health, behaviour and academic performance». Finansiert av midler fra med.fak., UiB fra høsten 2021.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master:

2020/2021: Hovedveileder for Marius Overrein om dataspillavhengighet og søvn.
Hovedoppgave i medisin (innlevert desember 2021).

Kongresser:

2021, mai: 19th Nordic Sleep Conference, digitalt møte, 27.-28.mai.

2021, november: Nasjonal Søvnkonferanse i regi av SOVno, Solstrand, 15.-16.november

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig/Ståle Pallesen

Tittel: WALOSS (Western-Norway Adolescent Longitudinal Sleep Study)

(REK nr: 2019/110)

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei

Oppstartsår: REK-godkjenning fra 2019

Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig/Bjørn Bjorvatn

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

(REK nr: 2014/1060)

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: NEI

Oppstartsår: 2014

Forventet prosjektslutt: 2024

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig/Bjørn Bjorvatn

Tittel: Behandling av obstruktivt søvnapnesyndrom. En registerbasert studie

(REK nr: 2018/337)

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: NEI

Oppstartsår: 2018

Forventet prosjektslutt: 2028

Forskningsnettverk:

Bergen Søvn og Kronobiologinettverk (BeSCN)

Undervisning:

Kurs/seminar:

- April: 3 x 60 minutter om søvn, Talentsenteret i realfag, Vil Vite (Digitale samlinger). Målgruppe: annet personell og allmenheten, egen region.
- Mai: 15 timer kurs «Polysomnografi (PSG) – skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser». Teams. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Juni: 3 timer internkurs i Polygrafi ved Senter for søvnmedisin, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- August: 3 timer internkurs i Polygrafi ved Senter for søvnmedisin, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Oktober: 20 minutter innlegg i Hjernekonferansen 2021 «Endringer i døgnrytmen – virkninger på søvnen». Webinar/digital. Målgruppe: helsepersonell, annet personell, allmenheten, pasienter og pårørende, alle regioner.

Konferanse:

- Mai: 20 minutter om “Sleep during adolescence.” Symposium: Circadian rhythm sleep-wake disorders, 19th Nordic Sleep Conference, 2021, Helsinki, Finland (Digital meeting). Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- November: 10 min om «Søvn hos norske ungdommer under corona-nedstengingen 2020. Resultater fra en longitudinell studie.» Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand, Os. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Grunnutdanning:

- Mars: 3 timer undervisning om «Objektiv måling av søvn», UiB, Det Psykologiske Fakultet, emnekode: Psyk115 (Døgnrytmer, søvn og atferd). Egen region.

Eksempel på sammendrag av undervisning:

- | | |
|---|------------|
| Utdanning for helsepersonell: Alle regioner | – 15 timer |
| Utdanning for helsepersonell: Flere regioner | – 0 timer |
| Utdanning for helsepersonell: Egen region | – 6 timer |
| Utdanning for annet personell: Alle regioner | – 0 timer |
| Utdanning for annet personell: Flere regioner | – 0 timer |
| Utdanning for annet personell: Egen region | – 3 timer |
| Grunnutdanning for helsepersonell: 3 timer egen region/0 timer andre regioner | |

Medieoppslag:

- Februar 21: Aftenposten (7.2.21), Adresseavisen Pluss (4.2.21) og iTromsø Pluss (4.2.21) om søvn hos norske tenåringer og sosialt jetlag
- 20.5.21: TV-2 ekte Episode 6: «Trøtt i trynet». Om søvn hos ungdom
<https://tvguide.vg.no/program/ekte>
- 3.9.21: KK om forsinket søvn-våkenhetsfase-lidelse
- 27.10.21: Psykologisk.no Pluss om søvn, døgnrytmer og skjermbruk

Annen aktivitet:

- Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).
Somnologist – Expert in Sleep Medicine (bestått Europeisk eksamen).
RPSGT – registered polysomnographich technologist (bestått internasjonal eksamen).

ÅRSRAPPORT 2021: Børge Sivertsen

Vitenskapelige søvnpublikasjoner (med referee-bedømming):

1. Bredeli E, Vestergaard CL, Sivertsen B, Kallestad H, Øverland S, Ritterband LM, Glozier N, Pallesen P, Vedaa Ø. Intraindividual variability in sleep among people with insomnia and its relationship with sleep, health and lifestyle factors: an exploratory study. *Sleep Medicine* 2022; 89, 132-140. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.12.006>
2. Hjetland GJ, Skogen JC, Hysing M, Sivertsen B. The Association Between Self-Reported Screen Time, Social Media Addiction, and Sleep Among Norwegian University Students. *Front. Public Health* 2021, Dec 16. [PMID: 34976935](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34976935/)
3. Kallestad H, Scott J, Vedaa Ø, Vethe D, Morken G, Lydersen S, Thorndike F, Ritterband L, Stiles T, Sivertsen B, Langsrud K. Cognitive Behavior Therapy for Insomnia Delivered by a therapist or on the internet: A randomized controlled non-inferiority trial. *Sleep* 2021, Dec 10;44(12):zsab185. [PMID: 34291808](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34291808/)
4. Almås MAJ, Heradstveit O, Askeland KG, Sivertsen B, Nilsen SA, Hysing M. Sleep patterns and insomnia among adolescents receiving child welfare services: a population-based study. *Sleep Health* 2021 Nov 7;652. [PMID: 34758946](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34758946/)
5. Saxvig IW, Pallesen S, Sivertsen B, Hysing M, Nyjordet L, Bjorvatn B. Sleep during COVID-19-related school lockdown, a longitudinal study among high school students *Journal of Sleep Research* 2021 Oct 3;e13499. [PMID: 34601775](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34601775/)
6. Schønning V, Dovran A, Hysing M, Hafstad GS, Stokke K, Aaro LE, Tobiassen S, Jonassen JAB, Vedaa O, Sivertsen B: Study protocol: the Norwegian Triple-S Cohort Study - establishing a longitudinal health survey of children and adolescents with experiences of maltreatment. *BMC Public Health* 2021, 21(1):1082. [PMID: 34090417](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34090417/)
7. Kallestad H, Saksvik S, Vedaa Ø, Sivertsen B, Scott J. Protocol for a multi-center randomized controlled trial of digital cognitive behavior therapy for insomnia compared with digital patient education about insomnia in individuals referred to secondary mental health services in Norway. *BMJ Open*; 2021 Jun 28;11(6):e050661. [PMID: 34183350](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34183350/)
8. Sivertsen B, Hysing M, Harvey AG, Petrie KJ. The epidemiology of insomnia and sleep duration across mental and physical health. The SHOT study. *Frontiers in Psychology* 2021 Jun 14;12:662572. [PMID: 34194368](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34194368/)
9. Steine IM, Skogen JC, Hysing M, Schønning V, Puigert L, Sivertsen B. Sexual abuse and harassment predict sleep disturbances and is partly mediated by nightmares: Findings from a sample of 49,051 students in Norway. *Journal of Sleep Research* 2021 Jun 15;e13338. [PMID: 34130358](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34130358/)
10. Danielsen YS, Pallesen S, Sivertsen B, Stormark KM, Hysing M. Weekday time in bed and obesity risk in adolescence. *Obes Sci Pract.* 2021;7(1):45-52. [PMID: 33680491](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33680491/)

11. Vestergaard CL, Vedaa Ø, Simpson MR, Faaland P, Vethe D, Kjørstad K, Langsrud K, Ritterband LM, Sivertsen B, Stiles TC, Scott S, Kallestad H. The effect of sleep-wake intraindividual variability in digital cognitive behaviour therapy for insomnia: A mediation analysis of a large-scale RCT. *Sleep*. 2021. [PMID:33964166](#)
12. Saxvig IW, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Gradisar M, Bjorvatn B. Circadian typology and implications for adolescent sleep health. Results from a large, cross-sectional, school-based study. *Sleep Med*. 2021;83:63-70. [PMID: 33990068](#)
13. Bratke B & Sivertsen B. Mental and somatic health in university students with type 1 diabetes: new results from DiaSHoT18, a cross sectional national health and well-being survey. *J Pediatr Endocrinol Metab*. 2021. [PMID: 33838092](#)
14. Leirgul E, Greve G, Hysing M, Sivertsen B. Heart disease in young adulthood: mental and physical health. *Cardiology in the Young* 2021 Jun 8;1-9. [PMID: 34100351](#)
15. Scott J, Kallestad H, Vedaa Ø, Sivertsen B, Etain B. Sleep disturbances and first onset of major mental disorders in adolescence and early adulthood: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev* 2021; 57: 101429. [PMID: 33549912](#)
16. Bøe T, Hysing M, Lønning KJ, Sivertsen B. Financial Difficulties and Student Health: Results from a National Cross-Sectional Survey of Norwegian College and University students. *Mental Health & Prevention* 2021; 21;200196. [DOI:10.1016/j.mhp.2020.200196](#)
17. Sivertsen B, Friberg O, Pallesen S, Vedaa Ø, Hopstock LA. Sleep in the Land of the Midnight Sun and Polar Night. The Tromsø Study 2015-2016. *Chronobiology International* 2021; 38: 334-42. [PMID: 33249932](#)
18. Sivertsen B, Harvey AG, Gradisar M, Pallesen S, Hysing M. Delayed sleep-wake phase disorder in young adults: prevalence and correlates from a national survey of Norwegian university students. *Sleep Medicine* 2021;77: 184-91. [PMID: 33097403](#)
19. Sivertsen B, Harvey AG, Reichborn-Kjennerud T, Ystrom E, Hysing M. Sleep problems and depressive symptoms in toddlers and 8-year-old children. A longitudinal study. *J Sleep Res* 2021; 30: e13150. [PMID: 32743857](#)
20. Sivertsen B, Pallesen S, Friberg O, Nilsen KB, Bakke ØK, Goll JB, Hopstock LA. Sleep patterns and insomnia in a large population-based study of middle-aged and older adults: The Tromsø study 2015-2016 *J Sleep Res* 2021; 30: e13095. [PMID: 32469116](#)

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

1. Barclay N, Hysing H, Sivertsen B, Gregory A. Pediatric Insomnia and its Developmental Trajectories. In: Meir H. Kryger (Ed) *Principles and Practice of Sleep Medicine - 2 Volume Set 7th Edition*. Elsevier - Health Sciences, 2022.

Pågående veiledning av phd-kandidater.

Hovedveileder for Viktor Schønning. «Establishing a Norwegian longitudinal health survey for children and adolescents exposed to adverse childhood experiences.»

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

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

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: 2022.

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: 2022.

Prosjektleder: Børge Sivertsen

Tittel: SHoT 2018 (Studentenes Helse- og trivselsundersøkelse 2018)

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Innlandet, Helse Vest.

Oppstartsår: 2016.

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: 2023.

Forskningsnettverk:

Tittel: Søvn og smerte.

Navn på forskere i nettverket: Kristian Bernhard Nilsen, Dagfinn Matre, Bjørn Bjorvatn, Christopher Sivert Nilsen, Børge Sivertsen

Samarbeidende helseregion/ land: Helse Sør-Øst/Midt, Helse Vest

Tittel: Søvn og genetikk

Navn på forskere i nettverket: Bendik S Winsvold, Børge Sivertsen, Trond Sand, Kristian Bernhard Nilsen, Morten Engstrøm, Imre Janszky

Samarbeidende helseregion/ land: Alle regioner

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

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

Medieoppslag (antall):

19.02.21	Klassekampen	Søvnløse samfunn
07.06.21	NRK Rogaland	Mer enn dobling i bruk av reseptbelagte sovemidler blant unge i 2020
07.06.21	NTBtekst	Bruken av sovemedisin har doblet seg blant ungdom
07.06.21	Fjordabladet	Bruken av sovemedisin har dobla seg blant ungdom
07.06.21	Nynorsk Pressekontor	Bruken av sovemedisin har dobla seg blant ungdom
07.06.21	Trd.by	Bruken av sovemedisin har doblet seg blant unge
07.06.21	Dagsavisen	Bruken av sovemedisin har doblet seg blant ungdom
07.06.21	Framtida	Bruken av sovemedisin har dobla seg blant ungdom
08.06.21	Hallingdølen	Bruken av sovemedisin har dobla seg
08.06.21	Fjordabladet	Fleire brukar sovemedisin
08.06.21	Fosna-Folket	Doblet bruk av sovemedisin
08.06.21	Klassekampen	Dobla bruk av sovepiller hos unge
08.06.21	Nordlys	Bruken av sovemedisin har doblet seg blant ungdom
10.06.21	Lindesnes	Bruken av sovemedisin har doblet seg blant ungdom
29.06.21	VG Pluss	På dette tidspunktet bør du søke hjelp
30.07.21	VG	Slik påvirker søvn psyken
02.11.21	VG	Søvntriksene som gjør deg mer uthvilt
04.11.21	VG Pluss	Ekspertenes råd: Slik blir du mer uthvilt
09.11.21	VG Nett	FHI bekymret: Unge sover dårligere
09.11.21	Folkehelseinstituttet	Søvnvansker øker hos unge voksne
09.11.21	NTBtekst	Flere unge sliter med søvnen og bruker sovemedisiner
09.11.21	Nynorsk Pressekontor	Fleire unge slit med søvnen og bruker sovemedisinar
15.11.21	VG	FHI Bekymret: - søvn-alarm

Annen aktivitet:

Medlem av fagrådet i Den norske mor- far og barnundersøkelsen (MoBa)

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM)

Medlem av Norsk forening for atferdsmedisin (NAMF)

Pensjonert seksjonsoverlege, KNF, Nevrologisk avd. Haukeland universitetssykehus

Undervisning og veiledning

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

Generell virksomhet

- Pensj seksjonsoverlege ved Seksj. for Klinisk nevrofysiologi, Nevrologisk avd., Haukeland Universitetssykehus
- Redusert klinisk nevrofysiologisk aktivitet etter 120320 grunnet s.k. hjemmekontor tilknyttet senior risiko i forbindelse med den pågående pandemien.
- Redusert deltakelse i all strategi- og planleggingsmøter for fremtidig virksomhet i klinikken.
- Deltakelse i SOVno, månedlige Arbeidsutvalgsmøter, som dels var digitalt arrangert og dels ved fysisk oppmøte i Søvn-senteret.
- Deltagelse ved månedlige søvnforsknings møter ved søvn kompetansesenteret.
- Deltakelse i SOVno Årsmøte jan 2020 med kompetansesenterets stab og regionale kontakter.
- Deltakelse i den stort anlagte 2 dagers SOVno nasjonale søvnforsknings symposium på Solstrand Fjordhotell
- Deltakelse i dagsseminar 201021 ved NevSom på Ullevål univ.sykehus angående oppfølging av departementalt initiert prosjekt som innebærer opprettelse av nasjonalt Narkolepsi register. Dette ble opprettet i kjølvannet av erfart vaksine bivirkning av svineinfluensa epidemi 2009-10.
- I KNF avd. er eldre PSG- utstyr fra SomnoMedics utskiftet, og erstattet med innføring av nytt polysomnografisk utstyr som nå fungerer bra.

ÅRSRAPPORT 2021: Paul Joachim Bloch Thorsen

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 2021.

Ingen

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master.

Ingen

Kongresser:

2021: Nordic Sleep Conference (elektronisk)

Forskningsprosjekter:

Ingen

Forskningsnettverk:

Ingen

Undervisning:

Kurs:

Mai: 3t kurs om tilrettelegging for barn og unge med forskjellige psykiske utfordringer i idrett der søvn og søvn-symptomer har ca 30min, Norges Idrettsforbund (NIF). Målgruppe: **trenerne og idrettsledere, alle regioner.**

Juni: 3t kurs om tilrettelegging for barn og unge med forskjellige psykiske utfordringer i idrett der søvn og søvn-symptomer har ca 30min, Norges Idrettsforbund (NIF). Målgruppe: **trenerne og idrettsledere, alle regioner.**

Grunnutdanning:

Mai: 3 t om søvn og søvnlidelser, for LIS-leger i Klinikk Psykisk Helse for Barn og Unge i Bergen sammen med Ane Wilhelmsen-Langeland.

Eksempel på sammendrag av undervisning:

Utdanning for helsepersonell: Alle regioner – 0 timer

Utdanning for helsepersonell: Flere regioner – 0 timer

Utdanning for helsepersonell: Egen region – 3 timer

Utdanning for annet personell: Alle regioner – 1 timer

Utdanning for annet personell: Flere regioner – 0 timer

Utdanning for annet personell: Egen region – 0 timer

Medieoppslag (antall):

Ingen

Annen aktivitet:

Laget SOVno sine hjemmesider om Søvn i Barne- og Ungdomspsykiatri

ÅRSRAPPORT 2021: Maria Vollsæter

Vitenskapelige publikasjoner

1. Mikalsen IB, Halvorsen T, Juliusson PB, Magnus M, Nystad W, Stensrud T, et al. Early life growth and associations with lung function and bronchial hyperresponsiveness at 11-years of age. *Respiratory medicine*. 2021;177:106305.
2. Andersen TM, Hov B, Halvorsen T, Drange Røksund O, Vollsæter M. Upper Airway Assessment and Responses during Mechanically Assisted Cough - A Narrative Review. *Respiratory care*. 2021.
3. Engan M, Hammer IJ, Bekken M, Halvorsen T, Fretheim-Kelly ZL, Vollsæter M, et al. Reliability of maximum oxygen uptake in cardiopulmonary exercise testing with continuous laryngoscopy. *ERJ Open Res*. 2021;7(1).
4. Vollsæter M, Skjoldmo A, Røksund O, Hilland M, Andersen T. Tailoring NIV by dynamic laryngoscopy in a child with spinal muscular atrophy type I. *Clin Case Rep*. 2021;9(4):1925-8.
5. Benestad MR, Drageset J, Clemm H, Røksund OD, Vollsæter M, Halvorsen T, et al. Self-Reported Health in Adolescents With Exercise-Induced Laryngeal Obstruction; A Cross-Sectional Study. *Frontiers in pediatrics*. 2021;9:617759.
6. Satrell E, Clemm H, Røksund O, Hufthammer KO, Thorsen E, Halvorsen T, et al. Development of lung diffusion to adulthood following extremely preterm birth. *Eur Respir J*. 2021.
7. Engan B, Engan M, Greve G, Vollsæter M, Hufthammer KO, Leirgul E. Vascular Endothelial Function Assessed by Flow-Mediated Vasodilatation in Young Adults Born Very Preterm or With Extremely Low Birthweight: A Regional Cohort Study. *Frontiers in pediatrics*. 2021;9:734082.
8. Sandnes A, Andersen T, Clemm HH, Hilland M, Heimdal JH, Halvorsen T, et al. Clinical responses following inspiratory muscle training in exercise-induced laryngeal obstruction. *Eur Arch Otorhinolaryngol*. 2021.
9. Lie AH, Grønnevik I, Frisk B, Røksund OD, Hammer I, Vollsæter M, et al. Breathing patterns in people with exercise-induced laryngeal obstruction. *Physiol Rep*. 2021;9(22):e15086.

Andre publikasjoner

1. Kronikk Dagens Medisin [Alvorlig kronisk syke barn må følges bedre opp! - Debatt og kronikk - Dagens Medisin](#)

Pågående veiledning av PhD kandidater

Hoved-veileder 3 kandidater

Tonje Bårdsen UiB Long term respiratory consequences of extreme preterm birth
Emma Satrell UiB
Kaia Skrumme UiB

Bi-veileder 5 kandidater

Åse Rogde UiB
Stian Hammer HVL
Mette Engan UiB
Silje Dahl Benum, NTNU
Anne Kristine Brekka, HVL

Avlagte doktorgrader i 2021: Ingen

Pågående veiledning av medisinstudenter

2020-2021 Henriette Lillebøe UiB

Kongresser:

Sept 2021: European Respiratory Society e-kongress

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 prosjektslutt: 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

Forskningsnettverk:

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

APIC - adults born preterm international collaboration.

Nasjonalt Fagråd for Spinraza behandling ved SMA.

Nasjonalt Kompetansetjeneste for Hjemmerespiratorbehandling – ansatt som barnelege.

WestPaed research – Serving high-risk children

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

2 timer master hjerte og lunge fysioterapi HVL om farmakologi

1 time demonstrasjon master hjerte og lungefysioterapi CLE test HLTL

2 timer AHLR medisinstudenter UiB vår og høst

4 timer lunge fagdag medisin studenter UiB vår + høst

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

0,5 timer internundervisning leger om lungekomplikasjoner ved stamcelle tx

3 timer NKH nasjonal konferanse, leger, sykepleiere, fysioterapeuter om barn og NIV

Sammendrag av undervisning:

Utdanning for helsepersonell: Alle regioner – 18 timer

Utdanning for helsepersonell: Flere regioner – 0 timer

Utdanning for helsepersonell: Egen region – 2,5 timer

Utdanning for annet personell: Alle regioner – 3 timer

Utdanning for annet personell: Flere regioner – 0 timer

Utdanning for annet personell: Egen region – 0 timer

Medieoppslag

Des 21: Studentavisa Volda

Andre verv:

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

NPE sakkyndig barn og søvn sykdommer.

Andre publikasjoner

2. Kronikk Dagens Medisin [Alvorlig kronisk syke barn må følges bedre opp! - Debatt og kronikk - Dagens Medisin](#)

Pågående veiledning av PhD kandidater

Hoved-veileder 3 kandidater

Tonje Bårdsen UiB Long term respiratory consequences of extreme preterm birth

Emma Satrell UiB

Kaia Skrumme UiB

Bi-veileder 5 kandidater

Åse Rogde UiB

Stian Hammer HVL

Mette Engan UiB

Silje Dahl Benum, NTNU

Anne Kristine Brekka, HVL

Avlagte doktorgrader i 2021: Ingen

Pågående veiledning av medisinstudenter

2020-2021 Henriette Lillebøe UiB

Kongresser:

Sept 2021: European Respiratory Society e-kongress

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 prosjektslutt: 2032

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei.

Deltagelse fra andre land: Ja, RECAP – Research on European Ahildren 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

Forskningsnettverk:

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

APIC - adults born preterm international collaboration.

Nasjonalt Fagråd for Spinraza behandling ved SMA.

Nasjonalt Kompetansetjeneste for Hjemmerespiratorbehandling – ansatt som barnelege.

WestPaed research – Serving high-risk children

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

2 timer master hjerte og lunge fysioterapi HVL om farmakologi

1 time demonstrasjon master hjerte og lungefysioterapi CLE test HLTL

2 timer AHLR medisinstudenter UiB vår og høst

4 timer lunge fagdag medisin studenter UiB vår + høst

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

0,5 timer internundervisning leger om lungekomplikasjoner ved stamcelle tx

3 timer NKH nasjonal konferanse, leger, sykepleiere, fysioterapeuter om barn og NIV

Sammendrag av undervisning:

Utdanning for helsepersonell: Alle regioner – 18 timer

Utdanning for helsepersonell: Flere regioner – 0 timer

Utdanning for helsepersonell: Egen region – 2,5 timer

Utdanning for annet personell: Alle regioner – 3 timer

Utdanning for annet personell: Flere regioner – 0 timer

Utdanning for annet personell: Egen region – 0 timer

Medieoppslag

Des 21: Studentavisa Volda

Andre verv:

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 Pediatriske Lungesykdommer

Medlem Norsk Lungemedisinsk Forening

Medlem European Respiratory Society

NPE sakkyndig barn og søvn sykdommer.

ÅRSRAPPORT 2021: Siri Waage

Vitenskapelige publikasjoner:

1. Bjorvatn B, Saxvig IW, Waage S, Pallesen S. Self-reported seasonality is strongly associated with chronotype and weakly associated with latitude. *Chronobiol Int.* 2021 Feb;38(2):278-285. doi: 10.1080/07420528.2020.1844725. Epub 2020 Nov 29. PMID: 33249931.
2. Waage S, Pallesen S, Moen BE, Vedaa Ø, Thun E, Vikanes Buchvold H, Blytt KM, Harris A, Bjorvatn B. Changes in work schedule affect the prevalence of shift work disorder among Norwegian nurses - a two year follow-up study. *Chronobiol Int.* 2021 Jun;38(6):924-932. doi: 10.1080/07420528.2021.1896535. Epub 2021 Mar 18. PMID: 33736559.
3. Pallesen S, Bjorvatn B, Waage S, Harris A, Sagoe D. Prevalence of Shift Work Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Psychol.* 2021 Mar 23;12:638252. doi: 10.3389/fpsyg.2021.638252. PMID: 33833721.
4. Bjorvatn B, Pallesen S, Saxvig IW, Waage S. Daylight Saving Time preferences in Norway: Do individual chronotype and home address' latitude and longitude matter? *Chronobiol Int.* 2021 May 25:1-11. doi: 10.1080/07420528.2021.1931278. Epub ahead of print. PMID: 34034618.
5. Waage S, Pallesen S, Vedaa Ø, Buchvold H, Blytt KM, Harris A, Bjorvatn B. Sleep patterns among Norwegian nurses between the first and second wave of the COVID-19 pandemic. *BMC Nurs.* 2021 Jun 21;20(1):105. doi: 10.1186/s12912-021-00628-w. PMID: 34154585.
6. Pallesen S, Thun E, Waage S, Vedaa Ø, Harris A, Blytt KM, Kaur P, Bjorvatn B. Stability and Change of the Personality Traits Languidity and Flexibility in a Sample of Nurses: A 7-8 Years Follow-Up Study. *Front Psychol.* 2021 Jul 29;12:652569. doi: 10.3389/fpsyg.2021.652569. PMID: 34393891.
7. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Sleep medication and melatonin use among Norwegian nurses - A cross-sectional study. *Nurs Open.* 2021 Sep 17. doi: 10.1002/nop2.1057. Epub ahead of print. PMID: 34534412.
8. Bjorvatn B, Wensaas KA, Emberland KE, Fadnes LT, Litleskare S, Diaz E, Ruths S, Rørtveit G, Waage S. Rastløse bein – en studie fra allmennpraksis. *Tidsskrift Norsk Legeforening*, 2021. PMID: 34758599.

Andre publikasjoner:

1. Waage S. Redaktørens hjørne. *Tidsskriftet SØVN* 2021; 13(1)
2. Waage S. Redaktørens hjørne. *Tidsskriftet SØVN* 2021; 13(2)
3. Waage S. Skiftarbeidslidelse. www.sovno.no

Abstrakter:

Waage S, Pallesen S, Vedaa Ø, Buchvold H, Blytt KM, Harris A, Bjorvatn B. Sleep patterns among Norwegian nurses between the first and second wave of the COVID-19 pandemic. Digitalt WINC møte, juni 2021.

Pågående veiledning av phd-kandidater:

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

Medveileder for Øystein Holmelid på doktorgradsprosjektet «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 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 NFR fra april 2021.

Avlagte doktorgrader i 2021:

Medveileder for Erlend Sunde på prosjekt “Effects of bright light intervention for adaptation to night work: Shift work simulation experiments.” Finansiert med midler fra Psykologisk fakultet. Disputerte 12.mars 2021.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master:

Ingen.

Kongresser:

Nordic Sleep Conference, Helsinki, Finland. Digital kongress på Hopin. 27.-28.mai 2021.

Working time in the Nordic Countries (WINC), Helsinki, Finland. Digital kongress 10.juni 2021.

Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand 15.-16.november 2021.

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: 2022.

Prosjektleder: Anette Harris

Tittel: Health Promoting Work Schedules.

Ansvarlig institusjon: UIB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Alle.

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Siri Waage

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

Ansvarlig institusjon: UIB.

Oppstartsår: 2021.

Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Ingeborg Forthun

Tittel: Søvn og infeksjoner i norsk allmennpraksis.

Ansvarlig institusjon: UIB.

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2022.

Forskningsnettverk:

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

Tittel: Skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere.

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

Forskere i nettverket: 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:

Januar: MANT305 – Differensial diagnostikk og laboratoriesvar, 2 timer om søvn, søvnregulering og søvn sykdommer. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Konferanse:

Mai: Nordic Sleep Conference. Målgruppe helsepersonell og annet personell, alle regioner.

Juni: Winc. Målgruppe helsepersonell og annet personell, alle regioner.

November: Nasjonal søvnkonferanse. Målgruppe helsepersonell og annet personell, alle regioner.

Seminar:

- Mai: BeSCN, 30 min om Søvn under pandemien. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- Juni: Forskningsmøte SOVno, 20 min om skiftarbeidslidelse. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- September: Søvn under covid-19 blant sykepleiere, 1 time. Tillitsvalgt-møte i NSF. Målgruppe helsepersonell, egen region.

Medieoppslag (7):

- Januar, Allers: Hver tredje voksne person har søvnproblemer
- Mai, TV2: [Hjernen spilte Kompani-deltakerne et skikkelig puss](#)
- Juli Forskning.no: [Hvorfor får noen rastløse bein?](#)
- Juli Aller media, kode24: [Fiken lar ansatte sove på jobb](#)
- Oktober Forskning.no: [Folk med psykiske lidelser sover dårligere](#)
- Oktober Vi.no: [Kan riktig sovestilling gi bedre søvn?](#)
- November VG pluss. [Ekspertenes råd: Slik blir du mer uthvilt](#)

Annen aktivitet:

- Forsker 20 % ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UIB til 30.4.21.
- Forsker 20 % ved Institutt for samfunnspsykologi, UIB fra 1.8.21.
- Redaktør for tidsskriftet SØVN.
- Fagansvarlig for Store norske leksikon.
- Referee-virksomhet.

ÅRSRAPPORT 2021: Tom W. Aasnæs

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

Nei

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

- 1) Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Knut Langsrud: «Sleep at night and patients behaviours the next day in a catchment-area-based psychiatric hospital». SØVN 2021; 13 (1): 6
- 2) Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Kristine Stangenes: «Sleep habits and sleep problems among children born extremely preterm: A norwegian population-based cohort study ». SØVN 2021; 13 (1): 7
- 3) Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Rannveig Storaune Osnes: «Mental illness in the perinatal period: associations between gestational insomnia and perinatal anxiety and depression. Results from two norwegian population-based, prospective cohort studies among pregnant and postpartum women». SØVN 2021; 13 (1): 8
- 4) Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Sebjørn Elizabeth Hesla Nordstrand: «Clinical presentation of patients who developed narcolepsy type 1 after the influenza a (h1n1) epidemic and vaccination campaign in Norway - health related quality of life, psychiatric symptoms and medical comorbidities». SØVN 2021; 13 (1): 9
- 5) Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Tone Elise Gjøtterud Henriksen: «Blue-blocking glasses as adjunctive treatment for bipolar mania — and exploration of motor activity patterns in serious mental disorders« ». SØVN 2021; 13 (1): 10
- 6) Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Jorund Evant: «Nighttime road traffic noise and associations with insomnia symptoms and use of sleep medication». SØVN 2021; 13 (1): 11
- 7) Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Laura Bojsrskaitė: «Roles of astrocytes in sleep and brain waste clearance». SØVN 2021; 13 (1): 12
- 8) Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Gunnhild Johnsen Hjetland: «The effect of bright light on sleep in nursing home patients with dementia». SØVN 2021; 13 (1): 13
- 9) Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Karin Abeler: «Studies of sleep and seasonal variations in patients with chronic musculoskeletal pain». SØVN 2021; 13 (2): 7
- 10) Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Andrea Marti : «Shift work, circadian rhythms, and the brain. Identifying biological mechanisms underlying the metabolic and cognitive consequences of work timing, using a rat model.». SØVN 2021; 13 (2): 8
- 11) Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Jonas Falch-Madsen: «Insomnia in childhood and adolescence – Prevalence, persistence, and predictors». SØVN 2021; 13 (2): 9

12) Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Erlend Sunde: «Effects of light interventions for adaptation to night work. Simulated night work experiments». SØVN 2021; 13 (2): 6

Abstrakter.

Nei.

Pågående veiledning av phd-kandidater.

Nei

Avlagte doktorgrader i 2021.

Nei

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master.

Nei

Kongresser:

2021: 19th Nordic sleep conference, Helsinki (digitalt møte).

2021: Nasjonal søvnforskningskonferanse i regi av SOVno, Solstrand.

Forskningsprosjekter:

Nei

Forskningsnettverk:

Nei

Undervisning:

Kurs:

April 2021 60 minutter «Søvn, søvnhygiene og smerte» på LMS, Bergen: Kurs for pasienter med uavklarte smerter i kjeve/ansiktet, og deres pårørende. Målgruppe: Pasienter og pårørende, egen region.

Juni 2021 60 minutter «Søvn, søvnhygiene og skiftarbeid». Laboratorieklinikken Haukeland Universitetssykehus. Målgruppe: Helsearbeidere egen region

Sammendrag av undervisning:

Utdanning for helsepersonell: Alle regioner – 0 timer

Utdanning for helsepersonell: Flere regioner – 0 timer

Utdanning for helsepersonell: Egen region – 1 time

Utdanning for annet personell: Alle regioner – 0 timer

Utdanning for annet personell: Flere regioner – 0 timer

Utdanning for annet personell: Egen region – 1 time

Medieoppslag:

VG 4 november 2021; Ekspertenes råd: Slik blir du mer uthvilt

Annen aktivitet:

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

Medlem av arbeidsgruppen i SOVno