

ÅRSRAPPORT

NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR SØVNSYKDOMMER



www.sovno.no

2016

Bjørn Bjorvatn
Senterleder

Siri Waage
Senterkoordinator

Jelena Mrdalj/Tom Aasnæs
Rådgivere

BESKRIVELSE AV TJENESTEN

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

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

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

BESKRIVELSE AV BEMANNING:

2,7 årsverk.

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

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

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

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

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

ORGANISASJON

SOVno:

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

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

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

Tom Aasnæs, rådgiver (80 % stilling ved SOVno); 20 % rådgiver Senter for Søvnmedisin.

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

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

Arbeidsgruppen:

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

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

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

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

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

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

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

Anders Alme, overlege, Barneklubben, Haukeland universitetssykehus.

Børge Sivertsen, professor, ph.d, Folkehelseinstituttet

Nasjonal referansegruppe:

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

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

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

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

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

Knut Olav Knudsen, representant for Foreningen for søvnsykdommer, Oslo

Knut Halvard Bronder, rådgiver, representant for NevSom

Avlagte doktorgrader (veiledet av SOVno-medlemmer):

2005: Arne Fetveit, Jan Øystein Berle

2006: Janne Grønli, Børge Sivertsen

2008: Siri Omvik, Eldbjørg Fiske, Arvid Skjerve

2009: Signe Dørheim, Helge Molde, Cecilie Schou Andreassen

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

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

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

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

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

2015: Valjbona Preljevic

2016: Eirunn Thun, Iselin Reknes

Doktorgradsstipendiater (som veiledes av SOVno-medlemmer):

Hedvig Fosse

Iris Steine

Mona Berthelsen

Tone Blågestad

Trygve Jonassen

Kristine Stangenes

Thomas Husby

Øystein Vedaa

Solfrid Raknes

Eilin Erevik

Tony Leino

Valera Markova

Susanne Hagatun

Elfrid Krossbakken

Silvia Eiken Alpers

Anders Storesund

Kjersti Gjerde

Heidi Øksnes Markussen

Lena Tholfsen

Luiza Chwiszczuk

Kjersti Blytt

Susanne Hagatun

Kristin Gärtner Askeland

Daniela Bragatini

Randi Liset

Gunnhild Johansen Hjetland

Tora Aspevik

Erlend Sunde

Turi Reiten Finserås

Silje Haukenes Stavestrand

Kari-Elise Frøystad Veddegjærde

VURDERING AV AKTIVITETEN OPP MOT OPPGAVESPEKTERET:

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

Det undervises i grunn-, videre- og etterutdanning. I e-rapporten har vi rapportert undervisning utgått fra medlemmer av SOVno. Det betyr at undervisning i grunnutdanningen i hovedsak er gitt i egen region. SOVno har også stimulert til økt undervisning i de andre helseregionene, bl.a. gjennom undervisning gitt av referansegruppens medlemmer. Denne undervisningen (antall timer) er ikke gjort rede for i rapporten. I videre- og etterutdanningen bidrar SOVno i alle helseregioner. SOVno gir en rekke råd på epost og telefon i forbindelse med henvendelser fra alle helseregioner. I 2016 var 72,5 % av alle henvendelser på telefon fra helsepersonell fra andre helseregioner, mens 27,5 % var fra egen region. Liknende fordeling gjelder for henvendelser fra allmennheten. SOVno utgir tidsskriftet "SØVN" to ganger årlig. Tidsskriftet er et viktig formidlingsorgan for helsepersonell i alle helseregioner. "SØVN" formidles også til media og helsemyndigheter. Tidsskriftet er gratis. Det trykte opplaget er på 2.200 per nummer, og formidles til en abonnentliste i tillegg til i pdf-format på våre nettsider. SOVno har laget 4 brosjyrer om søvn og søvn sykdommer. Disse formidles gratis til helsepersonell over hele landet, og er populære brosjyrer både i primær- og i spesialisthelsetjenesten. Over 7000 brosjyrer ble sendt ut i 2016, en økning på over 3000 brosjyrer fra 2015. Lærebøkene «Søvn sykdommer» og «Ungdomssøvn» leses av helsepersonell i hele landet. Det ble avholdt mange kurs/foredrag om søvnmedisin for leger, psykologer og annet helsepersonell. En rekke leger og annet helsepersonell hospiterer årlig i Senteret på Haukeland, for å oppdatere seg innen søvnmedisin.

SOVno er aktive formidlere gjennom foredrag, aviser, TV, radio, internett, slik at kunnskap når ut til personer i hele landet. Veiledning, kunnskaps- og kompetansespredning til publikum (og helsepersonell) skjer også i direkte kontakt med kompetansetjenesten på telefon, e-post eller gjennom nettsidene til SOVno (www.sovno.no), tidsskriftet "SØVN" og brosjyrene SOVno gir ut. Dette gir en likeverdig tilgang til kompetansetjenesten nasjonalt. SOVno har besvart langt over 100 henvendelser fra pasienter/pårørende fra hele landet. Hjemmesidene er svært godt besøkt, og blant dem med flest treff i Helse Vest. Antall treff på hovedsiden har økt fra 18.270 treff i 2013 til 42.534 treff i 2016. I tillegg har vi mange treff på undersidene våre. Totalt antall treff på våre sider i 2016 var 207.834, noe som er en økning på 6,5 % fra året før. Slike tall viser at SOVno sprer kompetanse til et stort antall personer rundt om i hele landet. Hjemmesidene er det viktigste organet for å spre informasjon om kunnskapsbasert praksis, og sidene oppdateres jevnlig. En interaktiv spørreundersøkelse om de forskjellige søvn sykdommene ble lagt ut på hjemmesidene i februar 2012. Over 77.000 personer har til nå deltatt i undersøkelsen. Det er svar fra hele landet. Her får deltakerne forslag til diagnose og råd om behandling. Overvåkning av behandlingsresultater fra vitenskapelige studier skjer regelmessig og formidles på hjemmesiden. SOVno presenterer 1-2 nasjonale søvnrelaterte nyhetssaker hver uke.

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

epidemiologi, translasjonell forskning). Det gis veiledning på doktorgrads-, mastergrads- og bachelorgradsnivå. SOVno avholder månedlige forskningsmøter (med deltakelse fra flere helseregioner). SOVno har bidratt til opprettelse av et kvalitetsregister (Søvnregisteret) og biobank ved Senter for Søvnmedisin, Haukeland sykehus. Det jobbes aktivt for å utvide registeret til andre helseregioner, og vi har etablert kontakt med representanter fra Helse Sør-Øst, Helse Midt og Helse Nord. Målet er på sikt at registeret skal kunne brukes til å overvåke behandlingsresultater nasjonalt.

VURDER SPESIELT AKTIVITETEN OPP MOT KRAV OM KOMPETANSESPREDNING

SOVno bidrar til kompetansespredning gjennom undervisning, veiledning, kurs, foredrag, mediaoppslag, egenproduserte brosjyrer, tidsskriftet SØVN (utgis av SOVno), bøker, vitenskapelige publikasjoner og oppdaterte nettsider. I 2016 var SOVno med å arrangere en nasjonal konferanse med fokus på søvn i samarbeid med blant annet Eat-Move-Sleep-konseptet til Fotballforbundet og Bama. I tillegg sørger hjemmesiden vår for oppdatert informasjon om hele søvnfeltet til hele landet. Hjemmesidene våre oppdateres jevnlig. På www.sovno.no finner man blant annet 30 tekster om ulike aspekter av søvnmedisinen, tilrettelagt for pasienter og helsepersonell. Mange av sidene våre er i 2016 tilpasset og lagt ut som nasjonale behandlingstekster (på <https://fellesinnhold.hn.nhn.no/>). På www.sovno.no presenteres en liste over aktuelle behandlingssteder rundt om i landet, aktuelle spørreskjemaer (i alt 44 forskjellige skjemaer er beskrevet), gode fagartikler innen hele søvnfeltet, en oversikt over pågående forskningsprosjekter, aktuelle kurs og kongresser, og en liste over publikasjoner skrevet av SOVno-medlemmer. Det ligger også en oversikt over nyttige adresser og internettsider om søvn (med lenker). Med tanke på antall treff (207.834 i 2016) på hjemmesidene våre og at over 77.000 personer har deltatt på den interaktive spørreundersøkelsen vi lanserte i 2012, tyder mye på at vi når ut med informasjon om søvn til mange mennesker i hele landet. Spørreundersøkelsen viser stor deltakelse fra alle fylker. I 2016 utførte vi en ny representativ spørreundersøkelse om søvnvaner blant nordmenn fra hele landet. Resultater fra denne studien er «in press».

Som beskrevet har SOVno utarbeidet spesifikk pasientinformasjon om tjenestens innhold og ansvarsområde. SOVno utgir 4 ulike brosjyrer om søvn (den siste utgitt for første gang i 2016), og disse formidles til legekontorer, psykologpraksiser, helsestasjoner og skolehelsetjenester, og derfra videre til pasienter og pårørende. Over 7000 brosjyrer ble distribuert i 2016, en økning på over 3000 brosjyrer fra året før.

SOVno deltar aktivt med foredrag og kurs. Det ble bl.a. avholdt to 2-dagers søvnkurs (Bergen og Asker) for helsepersonell i 2016 med hhv 45 og 42 deltakere, to 2-dagers kurs (et avansert og et grunnleggende kurs) om polysomnografiskåring av søvn med hhv 9 og 6 deltakere. Nytt i 2016 var kurs om søvnsykdommer for tannleger, med fokus på obstruktiv søvnapne. Det ble avholdt tre to-dagers kurs for tannleger (i samarbeid med Tannlegeforeningen), med i alt 60 deltakere. SOVno var også med å arrangere hypersomnikurs, med rundt 20 deltakere. Alle søvnkursene har deltakelse fra hele landet, og slike kurs er veldig viktige for å bidra til implementering av retningslinjer og kunnskapsbasert praksis.

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

andre helseregioner/land. I alt 18 rapporterte forskningsprosjekter involverer samarbeid med andre helseregioner.

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

BESKRIV TJENESTENS RESULTATMÅL OG VURDER AKTIVITETEN OPP MOT MÅLENE

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

Plan for forskning og kompetansespredning 2016:

1. Nasjonal telefon og e-posttjeneste minst 3 dager per uke
2. Kontinuerlig oppdatere liste over utrednings- og behandlingstilbud i Norge
3. Ha minst 15.000 treff på kompetansetjenesten sine nettsider
4. Kontinuerlig oppdatere nettsidene
5. Oversette aktuelle spørreskjema om søvn fra engelsk til norsk til nedlastning på nettsidene
6. Publisere 2 nye nummer av tidsskriftet "SØVN" med et opplag på minst 2.000 for hvert nummer som distribueres nasjonalt
7. Nasjonalt distribuere minst 3.000 informasjonsbrosjyrer om søvn
8. Publisere minst 20 søvnrelaterte artikler i internasjonale fagfelleverderte tidsskrift
9. Publisere minst 1 oversiktsartikkel på norsk om sentralt tema innen søvnmedisin
10. Bidra til sammen med minst 80 timer undervisning om søvn i alle helseregioner
11. Bidra i minst 90 avis/nettavis/radio/tv-innslag
12. Avholde minst 10 forskningsmøter
13. Avholde minst 10 møter med arbeidsgruppen
14. Oppsøke minst to av de tre andre helseregionene årlig for lokalt møte med info om SOVno
15. Avholde årsmøte med invitasjon til referansegruppemedlemmer i alle helseregioner

Alle målene (unntatt pkt 14, hvor møter kun er avholdt i Helse Sør-Øst og Helse Vest) ble innfridd i 2016.

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

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

SOVno arrangerer månedlige møter i arbeidsgruppen og årlige møter med referansegruppen. Referansegruppen består av personer fra ulike fagområder, og primærhelsetjenesten er også representert (leder av SOVno er professor i allmennmedisin og har vært fastlege i over 15 år). To gjesteforelesere fra hhv USA og Canada ga forelesninger på fellesmøter (med deltakelse fra andre helseregioner) arrangert av SOVno i 2016.

Hjemmesidene er vår viktigste informasjonskilde. Hovedpunkter på www.sovno.no er interaktiv spørreundersøkelse (>77.000 deltakere), informasjonssider om søvn/søvnlidelser, forskningsnyheter, aktuelle spørreskjemaer, kurs/kongresser og en liste over behandlingssteder. Nytt i 2016 er at vi har laget tre informasjonsvideoer om ulike aspekter av søvn. Hjemmesidene er blant de hyppigst besøkte hjemmesidene i Helse Bergen.

Søvnmedisin er et ungt fagfelt, og mange ulike disipliner er involvert i håndteringen av pasientene. SOVno har etablert tett kontakt med Nasjonal kompetansetjeneste for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersomnier (Nevsom), og representant fra Nevsom (Knut H. Bronder) er medlem i referansegruppen (fra 2016). Nevsom har hovedansvar for en av de seks diagnosegruppene «hypersomnier», og de to kompetansetjenestene har som mål å arbeide tettere i årene som kommer, bl.a. gjennom å arrangere Nordisk søvnkongress i 2019 og at en fra SOVno deltar i Norsk narkolepsiregister. Det er fremdeles lange ventelister på sykehusene (enkelte steder flere år) for utredning av alvorlige søvnsykdommer. Kapasiteten innen søvnutredning er således langt fra tilfredsstillende. Flere av søvnsykdommene (f.eks. insomni) har lite eller ingen tilbud om utredning/behandling innen andrelinjetjenesten. Søvnmedisin er i kontinuerlig endring. Nye behandlingsmetoder tas i bruk, som f.eks. hypoglossusstimulering ved søvnapne. SOVno følger aktivt med, og presenterer regelmessig nye forskningsresultater og kunnskapsbaserte utrednings- og behandlingsråd til hele landet. Det er krevende for helseregionene å holde seg oppdatert, og SOVno ser på det som sin oppgave å ta ansvar for dette.

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

Følgende forskningsmøter ble avholdt i 2016:

- Januar 12. Årsmøte SOVno. Ny førerkortforskrift v/ Sverre Lehmann og Bjørn Bjorvatn
- Februar 18. Gjesteforelesning v/ Mary Carskadon
Introduction to the 2-process model of sleep regulation.
Application of the 2-process model to adolescent sleep patterns.
NB Auditorium 2 BBB, kl 13-15
- Mars 17. Thomas Husby
The effect of Norwegian doctors' work hours on performance
- April 21. Vinner av årets publikasjon 2015, Børge Sivertsen
Later Emotional and Behavioral Problems Associated With Sleep
Problems in Toddlers - A Longitudinal Study.
- Mai 19. Christian Baier
Studies on intranasal application of orexin A in narcolepsy with
cataplexy
- Juni 23. Torbjørn Elvsåshagen
Endringer i hjernens struktur og funksjon etter våkenhet og søvn
- August 25. Jelena Mrdalj
Effects of social interaction on EEG in female rats from different early
life conditions
- September 22. Posterpresentasjoner fra ESRS
- Oktober 27. Øystein Vedaa
Shift work and the importance of recovery time between shifts
- November 24. Erlend Brevik
Insomni hos voksne ADHD pasienter
- November 28. Gjesteforelesning v/ Gilles Lavigne
Research Developments on Interactions between Sleep Bruxism, Sleep
Apnea, Sleep in Pain, and Traumatic Brain Injury
NB. kl 12-14 Auditorium B302 Sentralblokken
- Desember 15. Luiza Chwyszczuk
Analyse av søvnforstyrrelser, med fokus på REM søvn
atferdsforstyrrelser, samt korrelasjoner med kognisjon og
nevropatologisk diagnose

Årsrapport 2016: Anders S. Alme

Er pensjonert overlege ved Barne- og ungdomsklinikken, har deltidsstilling som rådgivande overlege og har derfor ikkje lengre kliniske oppgåver. Har delteke i dei faste møta i SOVno si arbeidsgruppe.

Kurs:

April 2016: Norsk barnenevrologisk forening (NBNF) sitt vårmøte 2016: Foredrag om OSAS og andre søvnrelaterte respirasjonsforstyringar om barn.

April 2016: Universitetskurs Bergen om hypersomnilitilstander. Foredrag om hypersomni vs. kronisk utmattingsyndrom hos barn.

Klinisk rettleiing:

Klinisk rettleiing/rådgiving til kolleger ved Barne- og ungdomsklinikken om søvnproblemstillingar.

Telefonisk rådgiving til kolleger ved andre norske barneavdelingar.

Årsrapport 2016: Bjørn Bjorvatn

Forskning 2016

Vitenskapelige artikler:

1. Lerdal A, Slåtten K, Saghaug E, Grov EK, Normann A, Lee KA, Bjorvatn B, Gay CL. Sleep among bereaved caregivers of patients admitted to hospice: a 1-year longitudinal pilot study. *BMJ Open* 2016; 6: e009345.
2. Vedaa Ø, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Sivertsen B, Tucker P, Pallesen S. Systematic review of the relationship between quick returns in rotating shift work and health-related outcomes. *Ergonomics* 2016; 59: 1-14. PMID: 26072668.
3. Blågestad T, Nordhus IH, Grønli J, Engesæter L, Ruths S, Hysten-Ranhoff A, Bjorvatn B, Pallesen S. Prescription trajectories and effect of total hip arthroplasty on the use of analgesics, hypnotics, antidepressants and anxiolytics: Results from a population of total hip arthroplasty patients. *Pain* 2016; 157: 643-651. PMID: 26588693.
4. Amofah HA, Broström A, Fridlund B, Bjorvatn B, Haaverstad R, Hufthammer KO, Kuiper KKJ, Ranhoff AH, Norekvål TM, Cardelir Investigators. Sleep in octogenarian during the postoperative phase after transcatheter or surgical aortic valve replacement. *European Journal of Cardiovascular Nursing* 2016; 15: 168-177. PMID: 26635329.
5. Thun E, Bjorvatn B, Åkerstedt T, Moen BE, Waage S, Molde H, Pallesen S. Trajectories of sleepiness and insomnia symptoms in Norwegian nurses with and without night work and rotational work. *Chronobiology International* 2016; 33: 480-489. PMID: 27030964.
6. Vedaa Ø, Krossbakken E, Grimsrud ID, Bjorvatn B, Sivertsen B, Magerøy N, Einarsen S, Pallesen S. Prospective study of predictors and consequences of insomnia: personality, lifestyle, mental health, and work-related stressors. *Sleep Medicine* 2016; 20: 51-58.
7. Hunskar GS, Bjorvatn B, Wensaas KA, Hanevik K, Eide GE, Langeland N, Rortveit G. Excessive daytime sleepiness, sleep need and insomnia 3 years after *Giardia* infection: a cohort study. *Sleep Health* 2016; 2: 154-158.
8. Thun E, Le Hellard S, Osland T, Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N, Steen V, Giddaluru S, Brattbakk H-R, Pallesen S. Circadian clock gene variants and insomnia, sleepiness, and shift work disorder. *Sleep and Biological Rhythms* 2016; 14: 55-62.
9. Dørheim SK, Garthus-Niegel S, Bjorvatn B, Eberhard-Gran M. Personality and perinatal maternal insomnia: a study across childbirth. *Behavioral Sleep Medicine* 2016; 14: 34-48. PMID: 25174718.

10. Pallesen S, Larsen S, Bjorvatn B. I wish I'd slept better in that hotel. Guests' self-reported sleep patterns in hotels. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism* 2016; 16: 243-253.
11. Pallesen S, Nødtvedt Ø, Saxvig IW, Bjorvatn B. A new artificial light source (Valkee©) does not alter sleep-wake parameters and does not improve mood in phase delayed subjects. *Sleep and Biological Rhythms* 2016; 14: 97-105.
12. Saksvik-Lehouillier I, Bjorvatn B, Magerøy N, Pallesen S. Hardiness, psychosocial factors and shift work tolerance among nurses - A two year follow-up study. *Journal of Advanced Nursing* 2016; 72: 1800-1812. PMID: 26988165.
13. Grønli J, Byrkjedal I, Bjorvatn B, Nødtvedt Ø, Hamre B, Pallesen S. Reading from an Ipad or from a book in bed: the impact on human sleep. A randomized controlled crossover trial. *Sleep Medicine* 2016; 21: 86-92. PMID: 27448477.
14. Reknes I, Einarsen S, Pallesen S, Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N. Exposure to bullying behaviors at work and subsequent symptoms of anxiety: The moderating role of individual coping style. *Industrial Health* 2016; 54: 421-432. PMID: 27151548.
15. Andreassen CS, Bjorvatn B, Moen BE, Waage S, Magerøy N, Pallesen S. A longitudinal study of the relationship between the five-factor model of personality and workaholism. *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology* 2016; 23: 285-298.
16. Vedaa Ø, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Erevik E, Svensen E, Harris A. Short rest between shift intervals increases the risk of sick leave: a prospective registry study. *Occup Environ Med* in press. PMID: 27827302.
17. Bjorvatn B, Meland E, Flo E, Mildestvedt T. High prevalence of insomnia and hypnotic use in patients visiting their general practitioner. *Family Practice* 2016; in press. PMID: 27789518.
18. Flo E, Bjorvatn B, Corbett A, Pallesen S, Husebo BS. Joint occurrence of pain and sleep disturbances in people with dementia. A systematic review. *Current Alzheimer's Research* In press. PMID: 27335036.
19. Jonassen TM, Eagan TM, Bjorvatn B, Lehmann S. Associations between obstructive lung disease and symptoms of obstructive sleep apnoea in a general population. *The Clinical Respiratory Journal* in press. PMID: 26948980.

Andre vitenskapelige publikasjoner 2016, ikke registrert i Pubmed:

1. Bjorvatn B. T5.2 Søvnvansker. I: Norsk legemiddelhandbok for helsepersonell, 2016: Oslo: Foreningen for utgivelse av Norsk legemiddelhandbok. <http://legemiddelhandboka.no/Terapi/7798>.
2. Bjorvatn B. T19.6 Restless legs. I: Norsk legemiddelhandbok for helsepersonell, 2016: Oslo: Foreningen for utgivelse av Norsk legemiddelhandbok. <http://legemiddelhandboka.no/Terapi/22719>.

3. Bjorvatn B. T19.7 Leggkramper. I: Norsk legemiddelhåndbok for helsepersonell, 2016: Oslo: Foreningen for utgivelse av Norsk legemiddelhåndbok. <http://legemiddelhandboka.no/Terapi/22770>.
4. Bjorvatn B. Ungdomssøvn. Utredning og behandling av forstyrret døgnrytme og andre søvnlidelser. Gyldendal Akademisk forlag 2016. 185 sider.
5. Bjorvatn B. Søvn og søvnforstyrrelser. I: Aktuell nordisk odontologi. Universitetsforlaget, 2016: 112-125.
6. Pallesen S, Nordhus IH, Bjorvatn B, Rakner K. Søvnrelatert rettsmedisin – straffbare handlinger begått i søvne. Tidsskrift for strafferett 2016; 16: 35-59.
7. Bjorvatn B. Hvorfor sliter ungdom med å stå opp om morgenen? Kronikk, Aftenposten 9. mars, 2016.
8. Bjorvatn B. Slik får du en bedre nattesøvn. Temaavis fra Mediaplanet utgitt i Dagbladet, 31.3.16.
9. Bjorvatn B. Subjektive og objektive søvnsykdommer. SØVN 2016; 8(1): 4.
10. Saxvig IW, Lehmann S, Fiske E, Bjorvatn B. Register for søvnforstyrrelser. SØVN 2016; 8(1): 28-31.
11. Bjorvatn B. Søvnngjengeri er ikke bare et uskyldig fenomen. Kronikk, Adresseavisen 27. juni, 2016.
12. Pallesen S, Bjorvatn B. Søvnidelser. I: Psykiske lidelser Red: Hagen og Kennair. Gyldendal Akademisk, 2016, 198-219.
13. Bjorvatn B, Pallesen S. Irregular sleep-wake rhythm disorder. In: Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology, Elsevier, 2017. ISBN 9780128093245.
14. Bjorvatn B. Medikamentell behandling av insomni blant voksne. Norsk Farmaceutisk Tidsskrift 2016; 7-8: 28-31.
15. Waage S, Thun E, Reknes I, Moen BE, Magerøy N, Pallesen S, Bjorvatn B. Nattarbeid påvirker ikke menstruasjonen. Sykepleien 2016; 9: 44-46.
16. Bjorvatn B. Søvnforstyrrelser. Behandlingsprogramstekst på helsenorge.no. 2016.
17. Steine IM, Winje D, Nordhus IH, Milde AM, Bjorvatn B, Grønli J, Pallesen S. Langvarig taushet om seksuelle overgrep: Prediktorer og korrelater hos voksne som opplevde seksuelle overgrep som barn. Tidsskrift for Norsk Psykologforening 2016: 888-899.
18. Bjorvatn B. Søvnproblemer blant ungdommer. Tidsskrift for helsesøstre 2016; 3: 6-11.
19. Pallesen S, Bjorvatn B, Grønli J. Behandling av mareritt. En oversikt over randomiserte behandlingsstudier. Tidsskrift for Norsk Psykologforening 2016: 710-720.
20. Bjorvatn B. Hva er normal søvnlengde? SØVN 2016; 8(2): 4.

Abstrakter (18 totalt):

Amofah HA, Broström A, Fridlund B, Bjorvatn B, Haaverstad R, Hufthammer KO, Kuiper KK, Ranhoff AH, Norekvål TM. Gender differences in the in-hospital sleep-wake pattern in the early postoperative phase after aortic valve therapy. EuroHeartCare, Hellas, 2016.

Katsifaraki M, Nilsen KB, Wærsted M, Knardahl S, Lie, Bjorvatn B, Matre D. Sleepiness, insomnia and pain amongst nurses. 16th World Congress on Pain, Yokohama, Japan, 2016.

Brevik EJ, Lundervold AJ, Halmøy A, Posserud MB, Instanes JT, Bjorvatn B, Haavik J. Insomnia in adult ADHD patients. Role of clinical subtypes and stimulant treatment. 29th ECNP Congress 2016, Wien.

Bjorvatn B, Mrdalj J, Saxvig IW, Aasnæs T, Pallesen S, Waage S. Use of electronic media in bed and reading in bed after bedtime – Age and sex differences in a representative adult population. J Sleep Research 2016; 25: Suppl 1: 101.

Brevik EJ, Lundervold AJ, Halmøy A, Posserud MB, Instanes JT, Bjorvatn B, Haavik J. Insomnia in adults with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): Impact of clinical subtype and pharmacological treatment. J Sleep Research 2016; 25: Suppl 1: 92.

Thun E, Bjorvatn B, Åkerstedt T, Moen BE, Waage S, Molde H, Pallesen S. Trajectories of sleepiness and insomnia symptoms in Norwegian shift-working nurses. J Sleep Research 2016; 25: Suppl 1: 285.

Blytt KM, Bjorvatn B, Husebø B, Flo E. Sleep in nursing home patients: A cross-sectional study using actigraphic and informant-observed assessments of sleep disturbances. J Sleep Research 2016; 25: Suppl 1: 288.

Sørensen E, Bjorvatn B, Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Hysing M, Molde H, Pallesen S. Naps and sleep patterns in adolescents. J Sleep Research 2016; 25: Suppl 1: 330-331.

Harris A, Gundersen H, Andreassen PM, Thun E, Bjorvatn B, Pallesen S. A comparative study of sleep and mood between young elite athletes and age-matched controls. J Sleep Research 2016; 25: Suppl 1: 302.

Saxvig IW, Pallesen S, Bjorvatn B. Dynamic lighting in a school. Effects on sleepiness, attention and sleep in 8-10 year old children. J Sleep Research 2016; 25: Suppl 1: 228.

Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Pallesen S, Nordhus IH, Johnsen EH, Andersen MIW, Marszalek MA, Bjorvatn B. Patients with Delayed Sleep-Wake Phase Disorder (DSWPD) have poorer executive functions compared to controls. J Sleep Research 2016; 25: Suppl 1: 57.

Jonassen TM, Bjorvatn B, Eagan TML, Lehmann S. Associations between co-morbidities included in the diagnostic criteria for obstructive sleep apnea and sleep-disordered breathing. J Sleep Research 2016; 25: Suppl 1: 268.

Waage S, Zakariassen E, Pallesen S, Bjorvatn B, Harris A. Effects of long working hours and long work periods on sleep among Norwegian pilots and crew members. *J Sleep Research* 2016; 25: Suppl 1: 323.

Stangenes K, Fevang SKE, Markestad T, Hysing M, Elgen IB, Bjorvatn B. Prevalence and nature of sleep problems during childhood in children born extremely premature. *J Sleep Research* 2016; 25: Suppl 1: 329.

Buchvold HV, Pallesen S, Bjorvatn B. BMI, Shift Work Schedule and Night Work Load: A 4-year longitudinal study. WINC/WOW-meeting, Stockholm, 2016.

Reknes I, Einarsen S, Pallesen S, Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N. Exposure to bullying behaviors at work and subsequent symptoms of anxiety. WINC/WOW-meeting, Stockholm, 2016.

Katsifaraki M, Nilsen KB, Wærstad M, Knardahl S, Lie JA, Bjorvatn B, Härmä M, Matre D. Sleepiness, insomnia and sleep disturbance differentially influence pain. WINC/WOW-meeting, Stockholm, 2016.

Vedaa Ø, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Erevik E, Svensen E, Harris A. Short rest between shifts increases the risk of sick leave: a prospective registry study. WINC/WOW-meeting, Stockholm, 2016.

Avlagte doktorgrader:

Kandidat: Eirunn Thun

Avhandlingens tittel: «Shift work: negative consequences and protective factors»

Publiseringsmåned: Mai 2016

ISBN: 978-82-308-3344-5

Fagbakgrunn: Naturvitenskap

Hovedveileder: Ståle Pallesen

Medveileder: Bjørn Bjorvatn

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

Medveileder for Øystein Vedaa på doktorgradsprosjekt om «Skiftarbeid». Finansiert av midler fra Psykologisk Fakultet. Startet i januar 2014.

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

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

Medveileder for Trygve Jonassen på doktorgradsprosjekt om «Søvnapne». Foreløpig uten ekstern finansiering.

Medveileder Tora N. Aspevik på doktorgradsprosjektet «Søvnapne hos kvinner».

Medveileder Erlend Sunde på doktorgradsprosjektet «Bright light for adaptation to night work: Shift work simulation experiments».

Allmennpraktikerstipendiater (AFU-stipend)

2016: Hogne Buchvold (2 mnd) om BMI og skiftarbeid.

Veiledning av medisinerstudenter som holder på med særoppgaver innen søvn:

2014-2016: Hovedveileder for Thea Wilson om Dartmouth spørreskjema om søvn.

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

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

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

Mentor postdocs:

2013-: Siri Waage, Uib

2014-: Ingvild Saxvig, Helse Vest

2015-6: Elisabeth Flo, Uib.

Kongresser:

2016: Sleep 2016 (APSS), Denver, USA.

2016: 23th Congress of the European Sleep Research Society, Bologna, Italia.

2016: WINC/WOW-møte i Stockholm, Sverige.

forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.

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

Oppstartsår: 2007.

Forventet prosjektlutt: 2020.

Prosjektleder: Arne Fetveit.

Tittel: Epidemiologisk undersøkelse av søvnproblemer. Tromsø-undersøkelsen.

Ansvarlig institusjon: Uio.

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

Oppstartsår: 2006.

Forventet prosjektlutt: 2018.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvnapne og komorbide somatiske og psykiske lidelser.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.

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

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektlutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvnproblemer hos demente

Ansvarlig institusjon: Uib.

Deltakelse fra andre helseregioner: helse sør-øst

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektlutt: 2018.

Prosjektleder: Thomas Husby.

Tittel: Søvnighet og prestasjonsnivå blant leger

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektlutt: 2019.

Prosjektleder: Trond Sand.

Tittel: Forsinket søvnfasesyndrom

Ansvarlig institusjon: Helse Midt.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektlutt: 2018.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Anners Lerdal.

Tittel: Søvn hos pårørende til døende kreftpasienter.

Ansvarlig institusjon: UiO.

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

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2019.

Prosjektleder: Dagfinn Matre.

Tittel: Søvn og smerte hos sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: STAMI.

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

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2019.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Kristine Stangenes

Tittel: Søvn hos ekstremt premature barn.

Ansvarlig institusjon: Helse Vest

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst.

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvn og skiftarbeid (WOW-prosjektet).

Ansvarlig institusjon: Uib.

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

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Torbjørn Elvsåshagen.

Tittel: Søvnafhengig plastisitet i hjerne ved depressiv lidelse.

Ansvarlig institusjon: UiO/Helse sør-øst.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest..

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn

Tittel: Soveromsvaner i den norske befolkning.

Ansvarlig institusjon: Helse Vest.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Forskningsnettverk:

Forskere i nettverket: Anners Lerdal, Bjørn Bjorvatn, Cathryn Lee, Caryl Gay.

Tittel: Søvn hos pårørende til døende pasienter.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Sør-Øst, USA.

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

Tittel: Skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere.

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

Forskere i nettverket: Arne Fetveit, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen.

Tittel: Søvn i Tromsø-undersøkelsen.

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

Forskere i nettverket: Dagfinn Matre, Bjørn Bjorvatn, Kristian B. Nilsen, Mikko Härmä.

Tittel: Søvn og smerter.

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

Forskere i nettverket: Elisabeth Flo, Bjørn Bjorvatn, Bettina Husebø, Ståle Pallesen, Anne Corbett, Kjersti Blytt.

Tittel: Søvn, depresjon og smerter ved demens.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Sør-Øst, England.

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

Tittel: WOW – Skiftarbeid og søvn.

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

Forskere i nettverket: Trond Sand, Bjørn Bjorvatn, Brandy Solheim.

Tittel: Forsinket søvnfaselidelse.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt.

Forskere i nettverket: Oddgeir Friborg, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen.

Tittel: Søvn i Nord.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Nord.

Forskere i nettverket: Børge Sivertsen, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Øystein Vedaa, Håvard Kallestad, Susanne Hagatun, Lee Ritterband.

Tittel: Internett-basert insomnibehandling.

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

Forskere i nettverket: Linn Beate Strand, Lars Erik Laugsand, Bjørn Bjorvatn, Susan Redline.

Tittel: Insomni og hjertesykdom i HUNT-studien.

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

Forskere i nettverket: Torbjørn Elvsåshagen, Inge Groote, Ulrik Malt, Atle Bjørnerud, Stine Knudsen, Bjørn Bjorvatn, Eus van Someren, Mathias van Osch etc.

Tittel: Sleep-wake-dependent brain plasticity in health and depression.

Samarbeidende helseregion/land: Helse sør-øst, helse vest, Nederland, Tyskland.

Undervisning og veiledning i 2016:

Kurs:

- Januar: 4 t om søvn hos ungdom, helsestasjonsleger, helsesøstre, lærere, Haugesund. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- Mars: 4 t om søvn hos barn og ungdom, helsesøstre, Porsgrunn. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, flere regioner.
- April: 1 t om anamnese og diagnostikk på hypersomnikurs, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- April: 30 min om idiopatisk hypersomni på hypersomnikurs, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- April: Kursleder og 9 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs i Asker (VEU). Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- April: 3 t forelesninger om søvn og søvn sykdommer, kurs i odontologisk søvnmedisin trinn 1, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- September: 3 t forelesninger om søvn og søvn sykdommer, kurs i odontologisk søvnmedisin trinn 1, Bergen. Målgruppe: helsepersonell faggrupper, alle regioner.
- November: 6 t dagskurs om søvn og søvn sykdommer, Tønsberg, Vestfold. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, flere regioner.
- Desember: Kursleder og 9 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs i Bergen (VEU). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Desember: 3 t forelesninger om søvn og søvn sykdommer, kurs i odontologisk søvnmedisin trinn 1, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Konferanse:

- Januar: 30 min om nye førerkortkriterier, årsmøte SOVno. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.

- Januar: 2 t om evaluering og mandat, årsmøte SOVno. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Februar: 1 t om diagnosekriterier for søvnsykdommer, årsmøte Senter for Søvnmedisin. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- Mai: Kursansvarlig og 15 min innlegg om skiftarbeidsforskning, workshop med forskere fra Kiel, Tyskland. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- Juni: 45 min om søvn og søvnsykdommer, Parkinsons sykdom nettverksmøte, Oslo. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Juni: 25 min invitert symposiumsforedrag om evidensbasert døgnrytmebehandling, Sleep 2106, Denver, USA. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Sept: 15 min + 45 min innlegg om SUSH-publikasjoner og ny forskning + 1 dags møteledelse, SUSH/WOW møte, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- Sept: Chair på symposium om chronobiology in health and disease, 23th Congress of the European Sleep Research Society, Bologna, Italia.
- Sept: 1 t om søvn på ADHD-møte i Wien, Østerrike. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Oktober: 2 innlegg (30 + 20 min) på zzz-konferansen om ungdom og søvn, Oslo. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- November: 15 min om lysintervensjon ved nattarbeid på WOW-møte, Stockholm. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

Seminar:

- Januar: 2 t om søvn hos ungdom for foreldre på Karmøy. Målgruppe: pasienter/pårørende og allmennheten, egen region.
- Februar: 15 min om skiftarbeidsforskning, Carskadon-seminar, Uib. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- Mars: 1 t (60 min) om søvn og søvnsykdommer, ØNH-avdelingen, HUS. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Mai: 5 min om Senter for søvnmedisin, fredagsundervisning i Store Aud, Haukeland. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- August: 2 t (1 t foredrag + 1 t samtale) om søvn hos unge mennesker, Studentersamfunnet (Upop), Bergen. Målgruppe: pasienter/pårørende og allmennheten, egen region.
- November: 1 t om søvn, skiftarbeid og helse for intensivsykepleiere, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

- November: 1 t om soveromsvaner, forskningsmøte ALFO, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- November: 2 t om søvn, skiftarbeid og helse, Arbeidstidsseminar for LO, Enebakk. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Desember: 1 t om søvn og senter for søvnmedisin, bioingeniører Haukeland. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Grunnutdanning:

- Januar: 2 t om introduksjon til allmennmedisin, Grunnkurs klinikk, stud.med.
- Januar: 2 timer om skriftlig eksamensforberedning, 6. året, stud.med..
- Februar: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året, stud.med.
- Februar: 4 t om depresjon og psykiske lidelser, 6. året, stud.med.
- Mars: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året, stud.med.
- Mars: 4 t om depresjon og psykiske lidelser, 6. året, stud.med.
- August: 2 t om introduksjon til allmennmedisin, Grunnkurs klinikk, stud.med.
- August: 1 t om forskning i allmennpraksis, 6. året, stud.med.
- September: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året, stud.med.
- September: 3 t om depresjon og psykiske lidelser, 6. året, stud.med.
- Oktober: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året, stud.med.
- Oktober: 2 t om depresjon og psykiske lidelser, 6. året, stud.med.

Grunnutdanning for helsepersonell: 16 timer egen region/0 timer andre regioner

Videre- og etterutdanning for helsepersonell: 10 timer egen region/13 timer flere regioner/40 timer alle regioner

Utdanning av annet personell: 11 timer egen region/10 timer flere regioner/19 timer alle regioner.

Intervjuer/oppslag i mediaoppslag (78 i alt):

- 2.1.16: VG om A- og B-mennesker.
- 17.1.16: Dagbladet om søvngjengeri.
- 24.1.16: Bergensavisen om søvn.
- 29.1.16: Hugesunds Avis om ungdommers søvn.
- 5.2.16: P4 om leggetid og skoleprestasjoner.

- 6.2.16: KK.no om søvn og søvnbehandling
- 11.2.16: Forskning.no om lysbehandling av jet lag.
- 20.2.16: DN Magasinet om kortsovere.
- 22.2.16: Sunnmørsposten om søvn og soveromstemperatur.
- 16.3.15: Dagbladet om konsekvenser av lite søvn.
- 23.3.16: klikk.no om søvnmangel.
- 29.3.16: <http://www.klikk.no/helse/velvare/trott-om-morgenen-1648643.ece>
- 30.3.16: NRK Hordaland Radio om gode søvnråd.
- 8.4.16: A-magasinet om kunsten å sove.
- 12.4.16: www.klikk.no/helse/velvare/kroppogsinn/morgenfugl-1648639.ece
- April 2016: BAM om søvn hos spedbarn.
- 30.4.16: Dagbladet om søvn og hjertekarrisiko.
- 3.5.16: KK om hypersomni.
- 19.5.16: klikk.no om forskjell i søvn mellom kvinner og menn.
- 2.6.16: Dagbladet om powernaps
www.dagbladet.no/2016/06/02/tema/pluss/nyheter_pluss/helse/sovn/44424048/
- 6.6.16: <http://www.vg.no/annosorinnhold/familieliv/rema1000/403-norsk-sovnekspert-om-a-la-barn-grate-seg-i-sovn-solid-studie-viser-at-de-ikke-tar-skade-av>
- nr 2/2016: LHLs medlemsblad om søvn som risikofaktor for hjertesykdommer
<https://www.lhl.no/globalassets/det-nytter/detnytter-0216-nett.pdf>
- 27.6.16: www.kk.no/helse-kosthold-trening/7-tips-som-hjelper-deg-sovne-raskere-39175
- 11.7.16: P13 radio om jet lag.
- 31.7.16: www.rikstv.no/blogg/2016/tidsforskjell-rio-og-sovn/
- 14.8.16: NRK Radio Møre og Romsdal om søvn hos barn og unge før skolestart.
- 14.8.16: TV2 Nyhetskanalen om søvn og døgnrytme før skolestart.
- 15.8.16: nrk.no om sommerferie og leggetid.
- 18.8.16: VG.no om å holde seg våken om natten.
- 22.8.16: Agderposten om forskjeller i søvnlidelser mellom fylker
- 22.8.16: Agderposten om hyppighet av mareritt
- 29.8.16: <http://www.lommelegen.no/artikkel/misforst%C3%A5elsene-rundt-s%C3%B8vn>
- 31.8.16: Dagbladet om elektroniske medier og søvn.

- 10.9.16: nrk.no om trøtthet etter ferien.
- 11.9.16: Svensk TV4 www.tv4.se/nyheterna/klipp/s%C3%B6mnexpert-sov-inte-ut-p%C3%A5-helgen-3515692
- 11.9.16: Stavanger Aftenblad + Dagbladet + NTB om ikke å sove ut i helgene.
- 12.9.16: Trønder-Avisa + Bergensavisen + Tønsbergs Blad om ikke å sove ut i helgene.
- 12.9.16: Dagen + Klassekampen + forskning.no om ikke å sove ut i helgene.
- 13.9.16: Agderposten om ikke å sove ut i helgene.
- 13.9.16: Haugesunds Avis om ikke å sove ut i helgene.
- 13.9.16: Drammens Tidende om ikke å sove ut i helgene.
- 14.9.16: NTB om ikke å sove ut i helgene.
- Nr. 16/2016: Tidsskr Nor Legeforen, portrettintervju.
- 23.9.16: ABC Nyheter om rastløse bein.
- 29.9.16: <http://www.lommelegen.no/artikkel/hvorfor-g%C3%A5r-noen-i-s%C3%B8vne>
- 2.10.16: ABC Nyheter om søvngjengeri.
- 5.10.16: Sykepleien <https://sykepleien.no/2016/09/slik-sover-eldre-og-demente>
- 12.10.16: Aftenposten om ungdomssøvn.
- 12.10.16: Radio Nordkapp om søvn blant unge.
- 12.10.16: Adresseavisen om ungdomssøvn.
- 12.10.16: Bergens Tidende om ungdomssøvn.
- 12.10.16: NTBtekst om råd mot søvnproblemer.
- 13.10.16: Telemarksavisa om søvnproblemer.
- 13.10.16: Åndalsnes Avis om ungdomssøvn.
- 17.10.16: Hjemmet om døgnrytme.
- 17.10.16: Helgelands Blad om søvnproblemer.
- 19.10.16: Dagbladet om søvn blant musikere.
- 20.10.16: klikk.no og ABC Nyheter om å ikke sove ut i helgene.
- 22.10.16: VG om søvnproblemer.
- 23.10.16: nrk.no <https://www.nrk.no/livsstil/triksene-som-kan-fa-bort-hodepinen-1.13177313>
- 26.10.16: KK om vinterdepresjon og mørketid.
- 27.10.16: Dagbladet om søvn blant ungdommer.
- 27.10.16: Dagbladet om senere skolestart.

- 27.10.16: Radio Volda om ungdomssøvn.
- 28.10.16: <https://extrastiftelsen.no/2016/10/28/sovnspesialist-penere-a-sove-nok/>
- 2.11.16: Radio P1, Sverige om sexsomni.
- 7.11.16: BT og Stavanger Aftenblad om sovemiddelbruk blant barn og unge.
- 7.11.16: P4 radio om sovemiddelbruk blant barn og unge.
- 7.11.16: P1 radio om sovemiddelbruk blant barn og unge.
- 8.11.16: Vi over 60 om søvn hos eldre.
- 11.11.16: Bad og bolig om fargevalg på soverommet.
- 16.11.16: KK.no www.kk.no/helse-kosthold-trening/lite-s%C3%B8vn-og-stress-kan-trigge-natteskrekk-41464
- 4.12.16: kk.no om Klein Levin syndrom www.kk.no/livet/beth-22-lider-av-den-sjeldne-sykdommen-%C2%ABsleeping-beauty-syndrome%C2%BB-41752
- Des. 2016: SOMNUS om søvnparalyse.
- Des. 2016: SOMNUS om fargevalg på soverommet.
- Des. 2016: SOMNUS om søvnproblemer blant ungdom.
- 1.12.16: Vi over 60 om søvnens mysterier.
- 15.12.16: kk.no om søvnmangel og vektøkning.
- 27.12.16: P1 Norgesglasset om å sove på gjesterommet.

Annen aktivitet:

Leder av Nasjonal Kompetansetjeneste for Søvnssykdommer (www.sovno.no), lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

Leder av Senter for Søvnmedisin, lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

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

Leder av ALFO, forskningsgruppe for allmenntilleggsmedisin, Uib.

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

Forfatter av søvnkapitlene i Norsk Elektronisk Legehåndbok.

Forfatter av søvnkapittelet i Norsk legemiddelhåndbok.

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

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

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

Årsrapport 2016: Eldbjørg Fiske

Forskning i 2016

Andre vitenskapelige publikasjoner 2016, ikke registrert i PubMed:

Fiske E. Redaktørens hjørne. SØVN 2016; 8(1): 3

Saxvig IW, Lehmann S, Fiske E, Bjorvatn B. Register for søvnforstyrrelser – Senter for søvnmedisin ved Haukeland universitetssjukehus. SØVN 2016; 8(1): 28-31.

Fiske E. Søvn og smerte. Nytt nasjonalt nettverk. SØVN 2016; 8(1): 31-33.

Fiske E. Worldsleap 2015. SØVN 2016; 8(1): 34-36.

Fiske E. Redaktørens hjørne. SØVN 2016; 8(2): 3

Fiske E. Europeisk søvnkongress. ESRS Bologna 13-16 september 2016. SØVN 2016; 8(2): 26-30.

Ursin R. Fiske E (red). Hvordan begynte det? En historie om søvnforskningen i Norge. SØVN 2016; 8(2): 33-37

Kongresser:

September 2016: 23rd Congress of the European Sleep Research Society.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Michaela Gjerstad

Å stille diagnosen hypersomni hos pasienter med Parkinsons sykdom

Ansvarlig institusjon: Helse Stavanger HF

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei

Oppstartsår: 2010

Forventet prosjektslutt: 2018

Annen aktivitet:

Redaktør for tidsskriftet SØVN.

Årsrapport 2016: Michaela D. Gjerstad

Forskning 2016

Vitenskapelige artikler:

Changes in insomnia subtypes in early Parkinson disease. Tholfsen LK, Larsen JP, Schulz J, Tysnes OB, Gjerstad MD. *Neurology*. 2016 Dec 16. pii: 10.1212/WNL.0000000000003540. [Epub ahead of print] PMID: 27986876

Higher Frequency and Complexity of Sleep Disturbances in Dementia with Lewy Bodies as Compared to Alzheimer's Disease. Chwiczczuk L, Breitve M, Hynninen M, Gjerstad MD, Aarsland D, Rongve A. *Neurodegener Dis*. 2016;16(3-4):152-60. PMID: 26551998

Variability in recording and scoring of respiratory events during sleep in Europe: a need for uniform standards. Arnardottir ES, Verbraecken J, Gonçalves M, Gjerstad MD, Grote L, Puertas FJ, Mihaicuta S, McNicholas WT, Parrino L; The National Representatives as Study Collaborators. *J Sleep Res*. 2016 Apr;25(2):144-57. PMID: 26365742

Andre vitenskapelige publikasjoner 2016, ikke registrert i PubMed:

Poster: 23rd Congress of the European Sleep Research Society (ESRS) Bologna, Italy

Certification of professionals in sleep medicine in Europe. What way to go? MD Gjerstad, DA Pevernagie, JA Verbraecken, M Goncalves, ES Arnardottir, L Parrino,

2016/9/1 *J of Sleep Research* Volume 25, 284-284.

Insomnia in early Parkinson disease. The Norwegian Park West study. LK Tholfsen, JP Larsen, J Schulz, OB Tysnes, MD Gjerstad. 2016/9/1, *J of Sleep Research*, Volume 25, 127-127.

Pågående veiledning:

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

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

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

Kongresser:

19.06.-23.06.2016: International Congress of Parkinson's Disease and Movement Disorders
Berlin, Germany from June 19 23, 2016

13.09.-16.09.2016: 23rd Congress of the European Sleep Research Society (ESRS)
Bologna, Italy.

09.12.-10.12.2016: Annual meeting of the European RLS study group, Munich, Germany.

Andre forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Michaela D. Gjerstad

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

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

Internasjonal /31 Europeiske land delaktig.

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2018.

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

Eget post doc:

Prosjektleder : Michaela D. Gjerstad

Tittel: Biology of sleep disorders in Parkinson's disease.

HelseVest stipend 50% I 6 år.

Helse Vest

Oppstart: Mai 2010

Prosjektslutt: September 2016

Undervisning og veiledning i 2016**Foredrag /Kurs (nasjonale):**

14. April 2016: Ikke motoriske symptomer ved Parkinson sykdom. Fagdag, FRMR
Lassa, Stavanger, 45 min, Målgruppe: Helsepersonell, lokal.

14. April 2016: Den kompliserte Parkinson pasienten. Fagdag, FRMR Lassa, Stavanger,
30 min, Målgruppe: Helsepersonell, lokal.

- 18.-19. April 2016 Kursleder for Kursnr 30786; Primære og sekundære hypersomnier: Utredning og behandling. Fra 18.-19. April
18. April 2016: Medikamentell og ikke medikamentell behandling ved narkolepsi, Nasjonal Kompetansetjeneste for søvnforstyrrelser, Haukeland Universitetssykehus, Bergen, 60 min, Målgruppe: Leger, alle regioner.
18. April 2016: DRG Koding og taksting av søvn sykdommer, Nasjonal Kompetansetjeneste for søvnforstyrrelser, Haukeland Universitetssykehus, Bergen, 05 min, Målgruppe: Leger, alle regioner.
19. April 2016: Andre sekundære hypersomnier og differensialdiagnoser, Nasjonal Kompetansetjeneste for søvnforstyrrelser, Haukeland Universitetssykehus, Bergen, 15 min, Målgruppe: Leger, alle regioner.
09. Juni 2016: Insomnier ved Parkinson sykdom, Parkinson – nettverksmøte for leger og sykepleiere. Park Inn Oslo Airport, 15 min, Målgruppe: Helsepersonell, alle regioner.
09. Juni 2016: Søvnforstyrrelser ved Parkinson sykdom, Kasuistikker, gruppearbeid og oppsummering, Parkinson – nettverksmøte for leger og sykepleiere. Park Inn Oslo Airport, 30 min, Målgruppe: Helsepersonell, alle regioner.
08. Sept. 2016 Parkinson sykdom; En introduksjon, Nevrologisk poliklinikk, Stavanger Universitetssykehus, 90 min, Målgruppe: sykepleier.
16. Nov.2016: Ikke-motoriske symptomer ved Parkinsons sykdom Ikke- motoriske symptomer. Hva skal nevrologen ta ansvar for og hvilken avansert behandling skal velges, Kveldsmøte om fremskreden Parkinsons sykdom Radison Blu Royal, 60 min, Målgruppe: Helsepersonell, Bergen.
25. Nov 2016: Hypersomni ved Parkinson sykdom, ParkVest møte, 30 min, Målgruppe: Helsepersonell, Prosjektdeltager fra fem helseregioner.

Videre- og etterutdanning for helsepersonell: 2,8 timer

Utdanning av annet personell: 5 timer

Foredrag internasjonalt:

16. Sept 2016: Excessive daytime sleepiness and cognitive decline in Parkinson´s disease: A clinical approach, 23rd Congress of the European Sleep Research Society (ESRS) Bologna, Italy, 30 min.

10. Des. 2016: Restlessness but not RLS in early PD patients. Annual meeting of the European RLS study group, Munich, Germany 15 min, Målgruppe Helsepersonell, internasjonal.

Annen aktivitet:

Formann for Norsk forening for søvnforskning og søvnmedisin (NSSRSM) tom 18. April 2016.

Sekretær for Norsk forening for søvnforskning og søvnmedisin (NOSM) fra og med, 18. April 2016.

Styremedlem i the Assembly of National Sleep Societies (ANSS)

Internasjonalt:

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

Chair ved Assembly of National Sleep Societies (ANSS) Meeting, 14. September, 1,5 hours, 23rd Congress of the European Sleep Research Society (ESRS) Bologna, Italy.

Co-chair: Sleep in normal and pathological ageing, 23rd Congress of the European Sleep Research Society (ESRS) Bologna, Italy, 16. September, 2 hours

ÅRSRAPPORT 2016: Shashi Gulati

Undervisning

Undervisning om Obstruktivt Søvn Apne Syndrom til medisinsk studenter: 3 timer

Intern undervisning for avdelingens sykepleiere og merkantil om nervus hypoglossus stimulering for behandling av moderat til alvorlig obstruktiv søvnapne: 03. November, 07. November og 08. Desember 2016 (3 timer).

Kongresser

Deltok i 23rd Congress of the European Sleep Research Society, Bologna 13-16 September 2016.

Annen aktivitet

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

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

-Deltok i årsmøte med referansegruppen i SOVno i Bergen 12.01.2016.

-Deltok i årlige samlingen for senter for søvnmedisin 11.02.2016.

-Søvnrelatert poliklinisk aktivitet

Utredning og behandling av nye pasienter med snorking og obstruktivt søvnapnea syndrom ca en dag i uken. Her gjennomgås øre-nese-hal undersøkelse og endoskopisk undersøkelse av øvre luftveis samt nattlig søvnregistreringen, ganeplastikker og radiobølge behandling av neselimhinner.

Årsrapport 2016 Fred Holsten

Forskning i 2016

Pågående veiledning på doktor-, master-, bachelorgrad og sær oppgaver:

The burden of psychiatry disorders

M. Siri Nome

Kongresser:

Bologna: ESSR 13-19/9

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Fred Holsten og Siri Nome.

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

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Undervisning og veiledning i 2016

Kurs:

Mars 2016: 3 timer Søvn og psykiatri, forelesning UiB. Målgruppe: Medisinerstudenter. Egen region.

April 2 timer søvn psykiatri. Mental helse. Målgruppe pasienter og pårørende. Egen region.

7 timer. Søvn og søvnlidelser. Legeforeningen Sandefjord. Målgruppe: leger. Alle regioner.

September 3 timer. Bipolarforeningen: Søvn og psykiske lidelser. Målgruppe: pas og pårørende. Egen region.

November 3 timer Søvn og psykiatri, forelesning UiB. Målgruppe: Medisinerstudenter. Egen region.

Desember 7 timer. Søvn og søvnlidelser. Målgruppe leger og andre helsearbeidere. Alle regioner.

Intervjuer/oppslag i media

28/11: Norgesglasset om søvnmangel under VM I sjakk.

Oppsummering

Grunnutdanning for helsepersonell: 6 timer egen region/0 andre regioner

Videre- og etter utdanning for helsepersonell: 14 alle regioner

Utdanning av pasienter/pårørende: 5 timer egen region.

Annen aktivitet

Medlem av Nasjonalt Kompetansetjeneste for søvnsykdommer (www.sovno.no),

Jeg driver Bergen søvnsenter sammen med Bjørn Bjorvatn.

Medlem av ANANKES rådgivende panel for OCD.

Godkjent psykoterapiveileder i gruppeanalyse 2005.

Godkjent psykoterapiveileder i kognitiv terapi 2005.

Godkjent søvnspesialist 2009.

Godkjent masterclass utdanning i metakognitiv terapi 2012.

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

Årsrapport 2016: Sverre Lehmann

Forskning i 2016

Vitenskapelige artikler:

- 1) Kjersti Gjerde, Sverre Lehmann, Ann-Katrin Gerd Johansson, Morten Eirik Berge, Anders Johansson. Oral appliance treatment in moderate and severe obstructive sleep apnea patients non-adherent to CPAP. *Journal of Oral Rehabilitation*. 2016 Apr;43(4):249-58. PMID:26707632
- 2) TM Jonassen, TM Eagan, B Bjorvatn, S Lehmann. Associations Between Obstructive Lung Disease and Symptoms of Obstructive Sleep Apnoea in a General Population: A Cross-Sectional Study. *The Clinical Respiratory Journal* 2016. Mar 7. doi: 10.1111/crj.12472. Epub ahead of print. PMID:26948980
- 3) AM Gabrielsen, T Omland, M Brokner, JM Fredheim, J Jordan, S Lehmann, MB Lund, J Hjelmæsæth, D Hofsfø. The effect of surgical and non-surgical weight loss on N-terminal pro-B-type natriuretic peptide and its relation to obstructive sleep apnea and pulmonary function. *BMC Res Notes* 2016; 9:440. DOI 10.1186/s13104-016-2241-x. PMID:27619215

Andre vitenskapelige publikasjoner 2016, ikke registrert i PubMed:

Ingvild West Saxvig, Sverre Lehmann, Eldbjørg Fiske, Bjørn Bjorvatn. Register for søvnforstyrrelser. *Søvn* nr. 1, 2016.

Abstrakter:

Storesund A, Johansson A, Lehmann S. Maximum pressures from auto-CPAP devices predict oral appliance treatment success in non-adherent obstructive sleep apnoea patients. Conference Paper. *European Respiratory Journal* 48(suppl 60): PA2386. September 2016 DOI: 10.1183/13993003.congress-2016.PA2386

Jonassen TM, Bjorvatn B, Eagan TML, Lehmann S. Associations between sleep-disordered breathing (SDB) and co-morbidities included in the diagnostic criteria for obstructive sleep apnea (OSA). *ESRS Congress Bologna* 2016.

Pågående veiledning på doktor-, master-, bachelorgrad og særøppgaver:

Hovedveileder for cand. med. Trygve M Jonassen på doktorgradsprosjekt om Assosiasjoner mellom søvnapné, respiratoriske symptomer og ko-morbid hjerte-lungesykdom. Finansiert av midler fra Lungeavdelingen på Haukeland sykehus gjennom fordypningsstilling og reisestipend fra SOVno. Han startet i 2013.

Hovedveileder for cand. med. Anders Storesund på doktorgradsprosjekt om behandling av obstruktiv søvnapné med CPAP og søvnapnéskinne. Finansiert av midler fra Lungeavdelingen på Haukeland sykehus gjennom korttidsstipend og fordypningsstilling. Han startet i 2016.

Medveileder for sykepleier (MSci) Heidi Markussen på doktorgradsprosjekt om livskvalitet for pasienter som bruker langtids mekanisk ventilasjon (Bipap/ hjemmerespirator). Finansiert

av midler fra Nasjonal kompetansetjeneste for hjemmerespiratorbehandling og Norsk sykepleierforbund. Hun startet i 2014.

Medveileder for Kjersti Gjerde, tannlege på Senter for søvnmedisin, Lungeavdelingen Haukeland universitetssjukehus. "Treatment of obstructive sleep apnea with Oral appliance therapy". Første artikkel publisert online desember 2015.

Kongresser:

Sept. 2016. European Respiratory Society (ERS) London

Sept. 2016. European Sleep Research Society (ESRS) Bologna

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Gerd K Natvig (medveileder S Lehmann)

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2013

Forventet prosjektslutt: 2018

Prosjektleder: Sverre Lehmann

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2010

Forventet prosjektslutt: 2020

Prosjektleder: Anders Johansson (medveileder S Lehmann)

Tittel: "Treatment of obstructive sleep apnea with Oral appliance therapy".

Ansvarlig institusjon: UiB/ Helse Bergen HF

Oppstartsår: 2015

Forventet prosjektslutt: 2021

Prosjektleder: S Lehmann. Medikamentstudie, søvn og KOLS (Novartis)

Tittel: «Duosleep study»

Ansvarlig institusjon: UiB/ Helse Bergen HF

Oppstartsår: 2014

Prosjektlutt: November 2016 (Dataclosure foretatt)

Forskningsnettverk:

Navn på forskere i nettverket: Anne-Marie Gabrielsen

Tittel: Lungefunksjon, søvnapné og blodgasser hos pasienter med sykkelig overvekt

Samarbeidende helseregion/ land: Helse Sør-Øst

Disputerer 19/1-17.

Undervisning og veiledning i 2016

Kurs/ Videreutdanning for helsepersonell (totaltall timer 18):

- Odontologisk søvnmedisin x 3
 - o Mai 2016
 - o Sept 2016
 - o Des 2016:
 - Hver gang 4 t, Norsk tannlegeforening, Bergen.
- Målgruppe: Tannleger, alle regioner.
- Intensiv lungemedisin for spesialiteten Lungemedisin.
 - o Desember 2016.
 - Kursleder 1 dag (6 timer) inkl 1 t foredrag beh. OSA.
- Målgruppe: Leger, spesialisering, alle regioner

Grunnutdanning for helsepersonell: 24 timer alle regioner (nasjonal utdanning)

Medisinstudenter ved UiB:

Bipap/ CPAP kurs 6. år: 2 timer x 5,

Foredrag søvnrelaterte respirasjonsforstyrrelser 1 t x 2,

Klinisk demo med NIV/ROE 2 t x 6

Intervjuer/oppslag i media:

Mediaoppslag og populærvitenskaplige bidrag 2016

<https://web.retriever-info.com/go/?s=55277&x=02169eadb0a347cf8e73e3177e84c7c2&d=05527720160607d4e0aec49ad729c68a4b73621ae83327&p=&sa=2029589&a=57025>

<https://www.dagensmedisin.no/artikler/2016/06/06/nye-data-fra-real-life-studie-pa-kols-medisin/>

<http://forskning.no/helse-sykdommer-sovnr/2016/06/sover-bedre-uten-mandler>

<https://web.retriever-info.com/go/?s=55315&x=9232618ddee71878ab35975a4f79894e&p=&sa=2029589&d=0553152016053001794be1aa3b01079f64ebdd834ba79f&a=57025>

<https://web.retriever-info.com/go/?p=&sa=2029589&a=57025&s=55315&d=055315201605305f775a6600785f3ab13bdbcefeeeeb88&x=7bb48a5276d102b7af261beb9c306b11>

<http://www.ba.no/nyhet/slik-pavirker-darlig-luftkvalitet-helsen-din/v/5-8-247642?key=2016-12-21T07%3A40%3A27.000Z%2Fretreiver%2Fd3935d8296bf477d82c292d09b051037258d8946>

<http://www.ba.no/nyheter/luftkvalitet/trim-og-trening/advarer-mot-hardtrening-under-giftlokket/s/5-8-246664>

<https://web.retriever-info.com/go/?x=78905ca2dc7763b417bcecb4c422624&a=57025&p=&s=55124&d=055124201601054e938fa5f7dfac54628ecf0456d93d1e&sa=2029589>

<http://www.ba.no/nyheter/var/luftkvalitet/lungelege-kronisk-syke-kan-fa-anfall-av-forurensingen/s/5-8-245280>

Annen aktivitet

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

Medlem av Fagrådet til Dødsårsaksregisteret i Norge ved Folkehelseinstituttet (FHI).

Stabsmedlem i Nasjonal kompetansetjeneste for hjemmerespiratorbehandling (NKH).'

Årsrapport 2016: Jelena Mrdalj

Forskning i 2016

Vitenskapelige artikler:

1. Grønli J, Meerlo P, Pedersen TT, Pallesen S, Skrede S, Marti AR, Wisor JP, Murison R, Henriksen TEG, Rempe MJ, Mrdalj J. A rodent model of night-shift work induces short-term and enduring sleep and electroencephalographic disturbances. *J Biol Rhythms*, *J Biol Rhythms* 2016 Dec 1:748730416675460 (Epub ahead of print), PMID: 28013579
2. Steine IM, Zayats T, Stansberg C, Pallesen S, Mrdalj J, Håvik B, Soulé J, Haavik J, Milde AM, Skrede S, Murison R, Krystal J, Grønli J. Implication of NOTCH1 Gene in Susceptibility to Anxiety and Depression among Sexual Abuse Victims. Submitted to *Translational Psychiatry*, 2016, 6(12):e977. PMID: 27959334
3. Marti AR, Meerlo P, Grønli J, van Hasselt SJ, Mrdalj J, Pallesen S, Pedersen T, Henriksen TEG, Skrede S. Shift in food intake and changes in metabolic regulation and gene expression during simulated night-shift work. A rat model. *Nutrients* 2016; 8:8(11). PMID: 27834804
4. Mrdalj J, Murison R, Soulé J, Kinn Rød AM, Milde AM, Pallesen S, Grønli J. Mild daily stressors in adulthood may counteract behavioural effects after constant presence of mother during early life. *Physiol Behav*, 2016. PMID: 27546213
5. Hossain JA, Ystaas LR, Mrdalj J, Väk K, Riecken K, Fehse B, Bjerkgvig R, Grønli J, Miletic H. Lentiviral HSV-Tk.007 mediated suicide gene therapy is not toxic for normal brain cells. *J Gene Med*, 2016. PMID: 27490042

Andre vitenskapelige publikasjoner 2016, ikke registrert i PubMed:

1. Mrdalj J. Hva skjer med søvn hos ungdom og hvordan kan vi lære dem at søvn er viktig? *SØVN*. 2016; 8(1):18-22
2. Mrdalj J. Basalforskning på WorldSleep konferansen 2015. *SØVN*. 2016; 8(1):37
3. Mrdalj J. Årets publikasjon 2014. *SØVN*. 2016; 8(1):5
4. Mrdalj J. Basalforskning på ESRS 2016. *SØVN*. 2016; 8(2):31

Abstrakter:

1. Marti A, Mrdalj J, Skrede S, Pedersen T, van Hasselt S, Meerlo P, Henriksen T, Pallesen S, Murison R, Grønli J. Simulated night work alters clock gene expression in central and peripheral tissue in rats. 23rd Congress, European Sleep Research Society, Bologna, Italia, 2016. *Journal of Sleep Research* 25 (Suppl. 1), 5–377, p.57, No. O278

2. Rempe M, Pedersen T, Meerlo P, Mrdalj J, Pallesen S, Marti AR, Wisor J, Murison R, Henriksen T, Grønli J. One work period induces changes in sleep and sleep homeostatic responses. A rat model. 23rd Congress, European Sleep Research Society, Bologna, Italia, 2016. Journal of Sleep Research 25 (Suppl. 1), 5–377, p.248, No. P501
3. Bjorvatn B, Mrdalj J, Saxvig IW, Aasnæs T, Pallesen S, Waage S. Use of electronic media in bed and reading in bed after bedtime – Age and sex differences in a representative adult population. 23rd Congress, European Sleep Research Society, Bologna, Italia, 2016. Journal of Sleep Research 25 (Suppl. 1), 5–377, p.101, No. P021
4. Steine IM, Zayats T, Stansberg C, Mrdalj J, Håvik B, Haavik J, Milde AM, Steen S, Murison R, Pallesen S, Grønli J. Implication of NOTCH1 Gene in Comorbid Anxiety and Depression Symptoms in a Sample of Sexual Abuse Victims. 32nd Annual Convention of the International Society for Traumatic Stress Studies, Texas, USA, 2016. https://www.istss.org/ISTSS_Main/media/Documents/Session-Abstract-Book.pdf p.226

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

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

Veileder for 1 semesteroppgave i profesjonsstudier i psykologi.

Kongresser:

September 2016: 23rd Congress, European Sleep Research Society, Bologna, Italia, 2016.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Janne Grønli.

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

Ansvarlig institusjon: UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen

Oppstartsår: 2010.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Janne Grønli.

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

Ansvarlig institusjon: UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Silje Skrede.

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Ståle Pallesen

Tittel: LISA – longitudinal investigation of sexual abuse

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen

Prosjektperiode: 2008-2019

Undervisning og veiledning i 2016

Seminar:

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

1 time om søvn. Vårseminar for administrativt ansatte ved Psykologisk Fakultet, UiB. Målgruppe: allmenheten, egen region

August: 1 foredrag (30 min) om søvnregulering, søvnhygiene og betydning av god søvn ved Minifagdag ved Det Psykologiske Fakultet, UiB. Målgruppe: helsepersonell, egen region

1 foredrag på SOVno forskningsmøte (60 min). Målgruppe: helsepersonell, egen region

September: 1 foredrag (15 min) ved SUSSH («Spørreundersøkelsen om søvn, skiftarbeid og helse hos sykepleiere») møte, 1.-2. september, Solstrand, Os. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner

Desember: 1 foredrag (30 min) om søvnregulering, søvnhygiene til ansatte ved Revmatologisk avdeling, HUS. Målgruppe: helsepersonell, egen region

Intervjuer/oppslag i media (9 i alt):

Mai: KK.no - Derfor sover du dårlig første natten hjemmefra

Juni: NRK Hordaland radiointervju - Om lyse netter og søvn

Juli: abcnyheter.no - Om sene kvelder og lyse netter på sommeren

Fædrelandsvennen god helg magasin - Om å sove ute

nrk.no/hordaland - Slik får du sove i ferien

KK.no – om tips for å sovne raskere

klikk.no - Om søvn i ferien hos barn

Aug: uib.no – «Fokus på studentar si psykiske helse», om søvnundervisning ved Minifagdag ved fakultetet

Nov: KK.no - Om det å sove ut i helgene

Grunnutdanning:

Januar: 3 t om søvn, døgnrytmer og ernæring, Grunnkurs, ernæringsfysiologi/psykologi.

September: 5 t om søvn og døgnrytmeregulering, og søvnforstyrrelser, profesjonsstudier i psykologi

Undervisningstimer:

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

Annen aktivitet

- Organisasjon av månedlige forskningsmøter ved Nasjonal Kompetansetjeneste for Søvn sykdommer (www.sovno.no)
- Deltagelse på workshop i analyseverktøy for automatisert skåring og analyse av EEG/EMG signaler «Online Automated Sleep Classification System (SLEEP PIPE)» ved Jonathan Wisor's gruppe for «Molecular And Genetic Approaches to Sleep», Washington State University, Spokane, USA
- Sensur av masteroppgave med muntlig eksamen. Masterstudiet i klinisk helsevitenskap, NTNU 2016, oppgave tittel: «Association between sleep variables at baseline and weight loss in obese individuals»

Årsrapport 2016: Ståle Pallesen

Forskning i 2016

Vitenskapelige artikler:

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

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

Sivertsen B, Harvey AG, Pallesen S, Hysing M. Trajectories of sleep problems from childhood to adolescence. A population based longitudinal study from Norway. *Journal of Sleep Research* in press. PMID: 27530929.

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

Blågestad TF, Nordhus IH, Grønli J, Engesæter LB, Ruths S, Ranhoff AH, Bjorvatn B, Pallesen S. Prescription trajectories and effect of total hip arthroplasty on the use of analgesics, hypnotics, antidepressant and anxiolytics: results from a population of total hip arthroplasty patients. *Pain* 2016; 157: 643-651. PMID: 26588693

Blågestad T, Pallesen S, Grønli J, Tang NKY, Nordhus IH. How perceived pain influence sleep and mood more than the reverse: A novel, exploratory study with patients awaiting total hip arthroplasty. *Frontiers in Psychology* 2016; 7: article 1689. PMID: 27840617.

Grønli J, Byrkjedal IK, Bjorvatn B, Nødtvedt Ø, Hamre B, Pallesen S. Reading on an Ipad or in a book in bed – the impact on human sleep. A randomized controlled crossover trial. *Sleep Medicine* 2016; 21: 86-92. PMID: 27448477.

Mrdalj J, Murison R, Soule J, Rød AMK, Milde AM, Pallesen S, Grønli J. Mild daily stressors in adulthood may counteract behavioural effects after constant presence of mother during early life. *Physiology & Behavior* 2016; 165: 313-321. PMID: 27546213.

Marti AR, Meerlo P, Grønli J, van Hassel SJ, Mrdalj J, Pallesen S, Pedersen TT, Henriksen TEG, Skrede S. Shift in food intake and changes in metabolic regulation and gene expression during simulated night-shift work. A rat model. *Nutrients* 2016; 8, e712. PMID: 27834804.

Olsen OK, Pallesen S, Torsheim T, Espevik R. The effect of sleep deprivation on leadership behaviour in military officers. An experimental study. *Journal of Sleep Research* 2016; 25: 683-689. PMID: 27231096.

Pallesen S, Grønli J. The impact of e-reading on sleep. *Sleep Medicine* 2016; 23: 109-110. PMID: 27522403.

Saksvik-Lehouillier I, Bjorvatn B, Magerøy N, Pallesen S. Hardiness, psychosocial factors and shift work tolerance among nurses – a two year follow-up study. *Journal of Advanced Nursing* 2016; 72: 1800-1812. PMID: 26988165.

Sunde E, Bråtveit M, Pallesen S, Moen BE. Noise and sleep on board vessels in the Royal Norwegian Navy. *Noise & Health* 2016; 18: 85-92. PMID: 26960785.

Thun E, Bjorvatn B, Åkerstedt T, Moen BE, Molde H, Waage S, Pallesen S. Trajectories of sleepiness and insomnia symptoms in Norwegian nurses with and without night work and rotational work. *Chronobiology International* 2016; 33: 480-489. PMID: 27030964.

Vedaa Ø, Krossbakken E, Grimsrud ID, Bjorvatn B, Sivertsen B, Magerøy N, Einarsen S, Pallesen S. Prospective study of predictors and consequences of insomnia: personality, lifestyle, mental health and work-related stressors. *Sleep Medicine* 2016; 20: 51-58. PMID: 27318226.

Vedaa Ø, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Sivertsen B, Tucker P, Pallesen S. Systematic review of the relationship between the rotating shift work feature quick returns and health-related outcomes. *Ergonomics* 2016; 59: 1-14. PMID: 26072668.

Andre vitenskapelige publikasjoner 2016, ikke registrert i PubMed:

Pallesen S, Bjorvatn B, Nordhus IH, Rakner K. Søvnrelatert rettsmedisin – straffbare handlinger begått i søvne. *Tidsskrift for Strafferett* 2016; 16: 35-59.

Pallesen S, Bjorvatn B, Grønli J. Behandling av mareritt. En oversikt over randomiserte behandlingsstudier. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening* 2016; 53: 710-720.

Pallesen S, Bjorvatn B. Søvnlidelser. I Hagen R, Kennair LEO (Red.). *Psykiske lidelser* 2016: 198-219. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Pallesen S, Larsen S, Bjorvatn B. I wish I'd slept better in that hotel - guests' self-reported sleep patterns in hotels. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism* 2016; 16: 243-253.

Pallesen S, Nødtvedt Ø, Saxvig IW, Bjorvatn B. A new light source (Valkee©) does not alter sleep-wake parameters and does not improve mood in phase delayed subjects. *Sleep and Biological Rhythms* 2016; 14: 97-105.

Thun E, Le Hellard S, Osland T, Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N, Steen VM, Giddaluru S, Brattbakk HR, Pallesen S. Circadian clock gene variants and insomnia, sleepiness, and shift work disorder. *Sleep and Biological Rhythms* 2016; 14: 55-62.

Waage S, Thun E, Reknes I, Moen BE, Magerøy N, Pallesen S, Bjorvatn B. Nattarbeid påvirker ikke menstruasjonen. *Sykepleien* 2016; 103(9): 44-46.

Avlagte doktorgrader:

Kandidat: Eirunn Thun

Avhandlingens tittel: Shift work: negative consequences and protective factors

Publiseringsmåned: Mai 2016

ISBN: 978-82-308-3344-5

Fagbakgrunn: Psykologi

Navn på hovedveileder Ståle Pallesen

Kandidat: Iselin Reknes

Avhandlingens tittel: Exposure to workplace bullying among nurses

Publiseringsmåned: Oktober 2016

ISBN: 978-82-308-3230-1

Fagbakgrunn: Psykologi

Navn på hovedveileder Ståle Einarsen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Hovedveileder for Annette Løver Kogstad, Ingrid Selnes Arholm og Maren Wroldsen Vestøl på en bacheloroppgave i psykologi om personlighetens rolle i utviklingen av arbeidsnarkomani. Oppgaven levert ved Det psykologiske fakultet våren 2016.

Hovedveileder for Elisabeth Osa, Siw-Jannicke Aamot og Marte Kjerstad på en bacheloroppgave i psykologi om personlighetsattribusjon hos mobber og mobbeoffer. Oppgaven levert ved Det psykologiske fakultet våren 2016.

Hovedveileder for Anette Gjelsvik Mediaas, Katrine Karlsen og Silje Helene Lund på en bacheloroppgave i psykologi om sammenhengen mellom trening og personlighet. Oppgaven levert ved Det psykologiske fakultet våren 2016.

Kongresser:

Mai 2016: Tillitsvalgtkonferanse, Norsk Sykepleierforbund Telemark, Langesund, Hamar.

Juni 2016: Fagseminar i regi Norsk Forening for Spillproblematikk, Hamar, Norge

Okt 2016: Spillansvarskonferansen 2016, Oslo, Norge

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Eilin Erevik.

Tittel: Søvn hos universitets- og høgskolestudenter.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Søvndeprivasjon og hallusinasjoner.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Utvikling av måleinstrument for skiftarbeidskonsekvenser.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Randi Liset.

Tittel: Effekt av blålysblokkering hos gravide med søvnvansker.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Elisabeth Flo.

Tittel: Effekt av lysbehandling ved demens.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

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

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2004.

Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Mari Hysing.

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

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2012.

Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

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

Oppstartsår: 2007.

Forventet prosjektslutt: 2020

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Søvn og bruk av elektroniske medier.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2009.

Forventet prosjektslutt: 2016.

Prosjektleder: Janne Grønli.

Tittel: A rat model for shift work.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Effekten av ulike skiftordninger på minefartøy.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Utvikling av nytt måleinstrument for psykosomatiske plager.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Effekten av ernæring på søvn.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Søvn og idrettsprestasjoner.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Frode Moen.

Tittel: Radarbaserte søvnmålinger .

Ansvarlig institusjon: Olympiatoppen Midt-Norge.

Deltakelse fra andre helseregioner: Midt-Norge.

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Inger Hilde Nordhus.

Tittel: Søvn og smerte.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst.

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

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

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Siri Waage.

Tittel: Skiftarbeidsordninger i luftambulansen.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Effekter av seksuell aktivitet på søvn.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Olav Kjellevold Olsen.

Tittel: Effekter av søvndeprivasjon på operativ fungering.

Ansvarlig institusjon: Sjøkrigsskolen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Oddgeir Friborg.

Tittel: Effekter av årstid på kognitiv fungering.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Tromsø.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Nord.

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Børge Sivertsen.

Tittel: Utpøving av internetbasert behandling av insomni.

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt.

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2019.

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig.

Tittel: Søvnproblemer hos ungdom.

Ansvarlig institusjon: Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Undervisning og veiledning i 2016

Grunnutdanning av helsepersonell: 6 timer egen region/0 timer andre regioner

Videre- og etterutdanning for helsepersonell: 3 timer egen region/3timer andre regioner/9 timer alle regioner

Utdanning av annet personell: 8 timer egen region/0 timer andre regioner/1 time alle regioner

Kurs:

Jan 2016: 1t om søvn på kurs i maritim medisin, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.

3t om søvn på kurs på profesjonsstudiet i psykologi: Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Juni 2016: 1t om søvn på kurs i maritim medisin, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.

Aug 2016: 3t om søvn på kurs på profesjonsstudiet i psykologi: Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Nov 2016: 1t om søvn på kurs i maritim medisin, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.

Konferanse:

Febr 2016: 1t om søvn og smerte. Oslo. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner

Mai 2016: 3t foredrag om turnusproblematikk for sykepleiere. Langesund. Målgruppe: helsepersonell, annen region.

Juni 2016: 1t foredrag om pengespillproblem i befolkningen. Hamar. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

Sept 2016: 1t foredrag om søvn i maritim sektor. Bergen. Målgruppe: andre faggrupper, alle regioner.

1t foredrag om søvn og eldre. Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Okt 2016: 1t om elektroniske medier og søvn. Oslo: Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

1t om pengespillproblemer i befolkningen. Oslo: Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, flere regioner.

Seminar:

- Febr 2016: 1t om søvn og ungdom på fagpedagogisk dag, ved Universitetet i Bergen
Målgruppe: andre faggrupper, egen region.
- Mars 2016: 1t om søvn og ungdom, Bergen. Målgruppe: allmennheten, egen region.
- April 2016: 2t som søvn ved BUF-etat Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
2t om søvn ved marinejegerkommandoen, Bergen. Målgruppe: andre faggrupper, egen region.
- Sept 2016: 1t om dopingproblematikk. Målgruppe: allmennheten, egen region.
- Okt 2016: 1t om søvn og tidsakklimatisering. Olympiatoppen. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- Nov 2016 1t om lys og skiftarbeidssimulering. Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- Des 2016: 1t om søvn og ungdom. Bømlo. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
2t om søvn og ungdom. Bømlo. Målgruppe: allmennheten, egen region

Mediaoppslag (24 i alt):

- 06.01.16 KK om hvordan skape et godt soveromsmiljø
- 08.01.16 Dagbladet om forsinket søvnfasesyndrom
- 10.01.16 NRK.no om å arbeide med søvn på arbeidsplassen
- 24.01.16 NRK.no søvn på arbeid
- 27.01.16 KK forsinket søvnfasesyndrom
- 05.02.16 KK Sove utpå i helgene
- 17.02.16 NRK.no Utsatt skolestart
- 16.03. VG om slik får du nok søvn
- 25.08.16. Dagbladet om morgentrening.
- 15.08.16 Klikk.no Søvn og orgasme.
- 12.08.16 KK – effekt av kaffe om morgenen
- 05.08.16 Forskning.no – om lesing av nettbrett om kvelden
- 20.09.16 Dagbladet om sammenhengen mellom ettermiddagslur og diabetes
- 30.09.16 Dagbladet om sex og søvn

04.10.16 Hus & Bolig – om dyr i senga
06.10.16 PerPR AS om liggekomfort og søvnkvalitet
12.10.16 NRK Finmark om søvnproblemer i befolkningen
14.10.16 Romsdals budstikke – elektroniske medier og søvn
22.10.16 Studentradioen i Bergen om søvn
07.11.16 Bergens Tidende omsovemedisinbruk hos barn
08.11.16 Telemarkavisa sovemedisinbruk hos barn
09.11.16 Nordland om sovemedisin til barn
16.12.16 VG om tilpasning til vinter-OL 2018
28.12.16 NRK Møre og Romsdal om snakking i søvne

Annen aktivitet

Medlem i arbeidsgruppen ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (www.sovno.no), lokalisert til lungdeavdelingen, Haukeland Universitetssykehus
Section Editor for “Health and Disability”-seksjonen i Scandinavian Journal of Psychology
Editorial Board Member European Psychologist
Editorial Board Member Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology
Editorial Board Member Psychology of Addictive Behaviors
Editorial Board Member Sleep Health
Varamedlem i den sentrale klagenemnd ved Universitetet i Bergen
Programansvarlig for årsstudiet og bachelorgraden i generell psykologi, Det psykologiske fakultet, Universitetet i Bergen.

Forskning i 2016: Ingvild West Saxvig

Vitenskapelige artikler:

Pallesen S, Nødtvedt Ø, Saxvig IW, Bjorvatn B. A new artificial light source (Valkee©) does not alter sleep-wake parameters and does not improve mood in phase delayed subjects. *Sleep and Biological Rhythms* 2016; 14: 97-105.

Andre vitenskapelige publikasjoner:

Saxvig IW, Lehmann S, Fiske E, Bjorvatn B. Register for søvnforstyrrelser. *SØVN* 2016; 8(1): 28-31.

Abstrakter:

Bjorvatn B, Mrdalj J, Saxvig IW, Aasnæs T, Pallesen S, Waage S. Use of electronic media in bed and reading in bed after bedtime – Age and sex differences in a representative adult population. *J Sleep Research* 2016; 25: Suppl 1: 101.

Sørensen E, Bjorvatn B, Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Hysing M, Molde H, Pallesen S. Naps and sleep patterns in adolescents. *J Sleep Research* 2016; 25: Suppl 1: 330-331.

Saxvig IW, Pallesen S, Bjorvatn B. Dynamic lighting in a school. Effects on sleepiness, attention and sleep in 8-10 year old children. *J Sleep Research* 2016; 25: Suppl 1: 228.

Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Pallesen S, Nordhus IH, Johnsen EH, Andersen MIW, Marszalek MA, Bjorvatn B. Patients with Delayed Sleep-Wake Phase Disorder (DSWPD) have poorer executive functions compared to controls. *J Sleep Research* 2016; 25: Suppl 1: 57.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Prosjektperiode: 2013-2020

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Prosjektperiode: 2014-2024

Prosjektleder: Ruth Velsvik

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

Ansvarlig institusjon: Høgskolen i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Prosjektperiode: 2014-2017

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvnapne og komorbide somatiske og psykiske lidelser.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.

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

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn

Tittel: Soveromsvaner i den norske befolkning.

Ansvarlig institusjon: Helse Vest.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Undervisning og veiledning i 2016

Kurs:

Feb 2016: Kursleder i «polysomnografi (PSG) – skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser». To-dagerskurs (15 timer etter- og videreutdanning). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Sep 2016: Kursleder i «polysomnografi (PSG) – skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser for viderekommende». To-dagerskurs (15 timer etter- og videreutdanning). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Jun 2016: Kursleder i «Polygrafi – skåring av respiratoriske hendelser under søvn» (1 time etter- og videreutdanning) Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region

Okt 2016: Kursleder i «Polygrafi – skåring av respiratoriske hendelser under søvn» (1 time etter- og videreutdanning) Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region

Nov 2016: Kursleder i «Polygrafi – skåring av respiratoriske hendelser under søvn» (1 time etter- og videreutdanning)
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region

Seminar:

Feb 2016: Innlegg om Kvalitets- og forskningsregister for søvnforstyrrelser ved årsmøtet for Senter for Søvnmedisin, Haukeland universitetssjukehus (1 time).
Målgruppe: Helsepersonell, egen region

Videre- og etterutdanning for helsepersonell: 4 timer egen region/30 timer alle regioner

Mediaoppslag (2 i alt):

08.02.16: Skolelys vekker oppsikt (Laagendalsposten)
16.06.16: Så mye søvn bør barna få i ferien (BT, Adresseavisen)
30.08.16: Misforståelsene rundt søvn (abc nyheter)

Årsrapport 2016: Børge Sivertsen

Forskning i 2016

Vitenskapelige artikler:

Glozier N, Moullaali TJ, Sivertsen B, Kim D, Mead G, Jan S, Li Q, Hackett ML. The Course and Impact of Post-Stroke Insomnia in Stroke Survivors aged 18 to 65 years: results from the Psychosocial Outcomes in StrokeE (POISE) study. *Cerebrovascular Diseases EXTRA*, in press.

Lallukka T, Halonen JI, Sivertsen B, Pentti J, Stenholm S, Virtanen M, Salo P, Oksanen T, Elovainio M, Vahtera J, Kivimäki M. Changes in organisational injustice and subsequent changes in insomnia symptoms: using observational data as non-randomized pseudo-trials. *Int J Epidemiol* 2016, in press.

Hayley AC, Downey LA, Stough C, Sivertsen B, Knapstad M, Øverland S. Social and emotional loneliness and sleep disturbances in a sample of Norwegian university students. *Journal of American College Health*, 2016 Dec 16 [Epub ahead of print]. PMID: 27983749

Hysing M, Petrie KJ, Bøe T, Lallukka T, Sivertsen B. The social gradient of sleep in adolescence. Results from the youth@hordaland survey. *European Journal of Public Health*, 2016 Nov 17 [Epub ahead of print]. PMID: 27864356

Vedaa Ø, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, et al. Short rest between shifts increases the risk of sick leave: a prospective registry study. *Occupational and Environmental Medicine*. *Occupational and Environmental Medicine*, 2016 Nov 8. [Epub ahead of print]. PMID: 27827302

Sivertsen B, Harvey AG, Pallesen S, Hysing M. Trajectories of Sleep Problems From Childhood to Adolescence. A Population Based Longitudinal Study from Norway. *J Sleep Res*, Aug 17 [Epub ahead of print]. PMID: 27530929

Rognmo K, Sivertsen B, Eberhard-Gran M. Self-reported short sleep duration and insomnia symptoms as predictors of post-pregnancy weight change: Results from a cohort study. *Women's Health* 2016, 12: 465-74. PMID: 27634975

Madsen IEH, Larsen AD, Thorsen SV, Pejtersen JH, Rugulies R, Sivertsen B. Joint associations of sleep problems and psychosocial working conditions with long-term sickness absence: a cohort study of 10,922 Danish employees. *Scand J Work Environ Health*, 2016; 42: 299-308. PMID: 27224658

Hysing M, Harvey AG, Linton SJ, Askeland, KG, Sivertsen B. Sleep and Academic Performance in Later Adolescence. Results from a Large Population-based Study. *Journal of Sleep Research* 2016; 25: 318-24. PMID: 26825591

Vedaa Ø, Krossbakken E, Grimsrud ID, Bjorvatn B, Sivertsen B, Magerøy N, Einarsen S, Pallesen S. Prospective study of predictors and consequences of insomnia: personality, lifestyle, mental health and work-related stressors. *Sleep Medicine* 2016, 20: 51–58. PMID: 27318226

Hysing M, Posserud MB, Lundervold AJ & Sivertsen B. Association between sleep problems and symptoms of ADHD in adolescence. Results from a large population-based study. *Behavioral Sleep Medicine* 2016; 14: 550-64. PMID: 26503122

Vedaa Ø, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Sivertsen B, Tucker P, Pallesen S. Systematic review of the relationship between quick returns and health-related outcomes. *Ergonomics* 2016; 59: 1-14. PMID: 26072668

Hysing M, Sivertsen B, Garthus-Niegel S, Eberhard-Gran M. Pediatric sleep problems and social-emotional problems. A longitudinal population-based study. *Infant Behavior and Development* 2016, 42: 111-118. PMID: 26774862

Lallukka T, Podlipskytė A, Sivertsen B, Andruskienė J, Varoneckas G, Lahelma E, Ursin R, Tell GS, Rahkonen O. Insomnia and all-cause mortality: a register-linked study among Finnish, Norwegian and Lithuanian women and men. *Journal of Sleep Research*, 2016, 25, 96–103. PMID: 26420582

Pågående veiledning på doktor-, master-, bachelorgrad og sær oppgaver:

Hovedveileder for Susanne Hagatun på doktorgradsprosjekt om internettbehandling av insomni. Finansierte av midler fra Helse & Rehabilitering. Hun startet i 2014.

Hovedveileder for Kristin Gärtner Askeland på doktorgradsprosjekt om mental helse hos adopterte ungdom. Finansierte av midler fra NFR. Hun startet i 2014.

Medveileder for Øystein Vedaa på doktorgradsprosjekt om søvn og uførhet hos sykepleiere. Finansierte av midler fra Universitetet i Bergen. Han startet i 2014.

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

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

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Børge Sivertsen

Tittel: «Predictors and mechanisms for gender differences in sickness absence and disability retirement»

Finansieringskilde: Norwegian Research Council: “SYKEFRAVAER”) Program 2013

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse-Vest

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Børge Sivertsen

Tittel: «Overcoming insomnia. From genes to long-term impact on health and work. A large RCT of online cognitive-behavioral therapy for insomnia»

Finansieringskilde: Norwegian Research Council: “FRIMEDBIO – young talented researchers”) Program 2014)

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

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

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2019.

Prosjektleder: Børge Sivertsen

Tittel: «Internet-based treatment of insomnia»

Finansieringskilde: ExtraStiftelsen Helse & Rehabilitering: 2013: No 2013/2/0029

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse-Vest, Helse-Midt

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Børge Sivertsen

Tittel: «Mental health outcomes in adopted children - a longitudinal register-based study»

Finansieringskilde: Norwegian Research Council: "PSYKISKHELSE" Program 2013

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse-Vest

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektslutt: 2016.

Forskningsnettverk:

Navn på forskere i nettverket: Kristian Bernhard Nilsen, Dagfinn Matre, Christian Sivert Nielsen

Tittel: Søvn og smerte.

Samarbeidende helseregion/ land: Helse Sør-Øst/Midt

Navn på forskere i nettverket: Bendik Winsvold, Oddgeir Holmen, Trond Sand, Ismail Guzey, Kristian Hveem, John-Anker Zwart

Tittel: Søvn og genetikk.

Samarbeidende helseregion/ land: Helse Sør-Øst/Midt

Navn på forskere i nettverket: Allison Harvey, Keith Petrie

Tittel: Søvn hos ungdom

Samarbeidende helseregion/ land: USA, Berkeley og Auckland, New Zealand

Navn på forskere i nettverket: Ida Elisabeth Huitfeldt Madsen, Tea Lallukka, Paula Salo, Jussi Vahtera

Tittel: Søvn, sykefravær og mortalitet

Samarbeidende helseregion/ land: Danmark, Finland

Undervisning og veiledning i 2016

Kurs:

Aug 2016: 6 t dagskurs om søvn og søvnsykdommer hos eldre, Norsk psykologforening, Oslo. Målgruppe: psykologer under spesialisering i geropsykologi, flere regioner.

Konferanse:

Jan 2016: 45 min presentasjon på Fagkonferansen om kunnskapsbasert smertebehandling 2016 (Norsk smerteforening), 8. januar.

Seminar:

April 2016: 30 min presentasjon (internseminar) av internettbehandling av insomni. Målgruppe: helsepersonell og ansatt ved Department of psychology, University of Miami, USA.

April 2016: 45 min presentasjon av årets publikasjon 2015 ved SOVno. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.

Intervjuer/oppslag i media

- 02.12.16: Tidsskrift for norsk psykologforening: Terapi gir bedre søvn enn piller
- 10.11.16: Stavanger Aftenblad: Stadig flere av oss sliter med nattesøvnen
- 27.10.16: Dagbladet: Unge vokser ikke av seg søvnevanskene
- 22.10.16: VG: Maten som gir deg bedre søvn
- 19.10.16: Dagbladet: Gode råd for søvnløse
- 31.08.16: P4: Søvnproblemer er blitt en folkesykdom
- 31.08.16: P5: Søvnproblemer er blitt en folkesykdom
- 31.08.16: Dagbladet: Unngå skjermbruk en time før leggetid
- 18.08.16: NA24: Slapp av! Se finalen i natt
- 02.06.16: Dagbladet: Bli en mester i power naps
- 09.05.16: Trønderavise: Få hjelp – bidra til viktig forskning
- 06.05.16: Namdalsavisa: Få hjelp – bidra til viktig forskning
- 17.04.16: TV2: Søvnforsker: sov mindre! Hver syvende nordmann siter med søvnen.
- 09.04.16: VG: Vargtimen
- 01.04.16: Forskning.no: Er våryrhet følelser eller hormoner?
- 29.02.16: Trønderavisa: Et økende folkehelseproblem

Årsrapport 2016: Håvard Skeidsvoll

Undervisning og veiledning

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

Studentundervisning / forelesninger med bl a søvnrelatert innhold.

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

Deltakelse i 23rd Congress of the European Sleep research Society.

Bologna, Italia 13 - 16 Sept. 2016

Deltakelse i Høstmøtet i Norsk forening for klinisk nevrofysiologi 25. November 2016, Haukeland Universitetssykehus.

Generell virksomhet

- Seksjonsoverlege ved Seksj. for Klinisk nevrofysiologi, Nevrologisk avd., Haukeland Universitetssykehus
- Deltaker i Nevroklinikkens ledelsesteam
- En rekke møter vedr strategi og planlegging for fremtidig virksomhet i klinikken, f.eks. nye Mottaksklinikken og den nye Barne- og ungdomsklinikken.
- Standard klinisk nevrofysiologisk arbeid knyttet til søvnanalyser av helnatt polysomnografiske registreringer og dagtid MSLT
- Deltakelse i SOVno, månedlige Arbeidsutvalgsmøter og forskningsmøter ved Nasjonalt søvnkompetansesenter.
- Deltakelse i SOVno Årsmøte jan 2016 med kompetansesenterets stab og regionale kontakter
- Rutinearbeid med søvnprovokasjon i diagnostisk og oppfølgende øyemed i klinisk nevrofysiologi, særlig ved utredning av epilepsi- spørsmål.
- Rutinemessig kontinuerlig 24 timers monitorering med video og EEG der barn er fokusert, med mistenkt eller etablert epilepsi, ofte med problemstilling parasomnier der paroksysmale eller bisarre episoder med søvnforstyrrelser opptrer.

Årsrapport 2016: Eli Sørensen

Forskning i 2016

Vitenskapelige artikler:

Abstrakter:

Sorensen E, Bjorvatn B, Saxwig I.W. Wilhelmsen-Langeland A, Hysing M, Molde H, Pallesen S. Naps and sleep patterns in adolescents. ESRS, Bologna 2016

Kongresser:

September 2016: 23th Congress of the ESRS, Bologna, Italia

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Eli Sørensen

Tittel: Søvn hos mor og barn etter fødsel

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei

Oppstartsår: 2007

Forventet prosjektslutt: 2020

Prosjektleder: Eli Sørensen

Tittel: Søvnvaner og døgnrytme hos ungdom

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei

Oppstartsår 2005

Forventet prosjektslutt: 2020

Undervisning og veiledning i 2016

Undervisning om søvn og psykisk helse for helsepersonell, Helse Bergen:

Grunnutdanning: 1 time egen region

Etterutdanning og videreutdanning for helsepersonell: 1 time egen region

Intervjuer/oppslag i media (1 i alt):

21.01.16: Mammanett: Når barnet gjør alt for å dra ut leggetiden

Annen aktivitet

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

Årsrapport 2016: Siri Waage

Forskning i 2016

Vitenskapelige artikler:

Vedaa Ø, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Sivertsen B, Tucker P, Pallesen S. Systematic review of the relationship between quick returns in rotating shift work and health-related outcomes. *Ergonomics* 2016; 59: 1-14. PMID: 26072668.

Vedaa Ø, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Erevik E, Svensen E, Harris A. Short rest between shift intervals increases the risk of sick leave: a prospective registry study. *Occup Environ Med* 2016; Nov 8. PMID: 27827302.

Thun E, Bjorvatn B, Åkerstedt T, Moen BE, Waage S, Molde H, Pallesen S.

Trajectories of sleepiness and insomnia symptoms in Norwegian nurses with and without night work and rotational work. *Chronobiol Int* 2016; 33(5):480-9. PMID: 27030964.

Andreassen CS, Bjorvatn B, Moen BE, Waage S, Magerøy N, Pallesen S. A longitudinal study of the relationship between the five-factor model of personality and workaholism. *TPM in Applied Psychology* 2016; 23(3): 285-298.

Andre vitenskapelige publikasjoner 2016, ikke registrert i PubMed:

Waage S, Thun E, Reknes I, Moen BE, Magerøy N, Pallesen S, Bjorvatn B. Nattarbeid påvirker ikke menstruasjonen. *Sykepleien*. 2016; 104(9): 44-46.

Thun E, Waage S. Skiftarbeid og helse. *SØVN*. 2016; 8(2):18-23.

Waage S. Stor skiftarbeidsaktivitet i Norge. *SØVN*. 2016; 8(2):24-25.

Abstrakter:

Thun E, Bjorvatn B, Åkerstedt T, Moen BE, Waage S, Molde H, Pallesen S. Trajectories of sleepiness and insomnia symptoms in Norwegian shift-working nurses. *J Sleep Research* 2016; 25: Suppl 1: 285.

Waage S, Zakariassen E, Pallesen S, Bjorvatn B, Harris A. Effects of long working hours and long work periods on sleep among Norwegian pilots and crew members. *J Sleep Research* 2016; 25: Suppl 1: 323.

Vedaa Ø, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Erevik E, Svensen E, Harris A. Short rest between shifts increases the risk of sick leave: a prospective registry study. WINC/WOW meeting, Stockholm 2016.

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

Medveileder for Øystein Vedaa på prosjekt om turnus i helse Bergen finansiert med midler fra psykologisk fakultet. Startet januar 2014.

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. Startet september 2016.

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

Kongresser:

September 2016: ESRS, Bologna, Italia.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UIB.

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

Oppstartsår: 2007.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Siri Waage.

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

Ansvarlig institusjon: UIB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei.

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Anette Harris.

Tittel: Healthy working schedules.

Ansvarlig institusjon: UiB.

Deltagende region Helse Vest.

Oppstartsår 2012.

Forventet prosjektslutt 2017.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvn og skiftarbeid (WOW-prosjektet).

Ansvarlig institusjon: UiB.

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

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektlutt: 2020.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn

Tittel: Soveromsvaner i den norske befolkning.

Ansvarlig institusjon: Helse Vest.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektlutt: 2020.

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

Tittel: WOW – Skiftarbeid og søvn.

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

Undervisning og veiledning i 2016

Seminar:

Nov 2016 1,5 time foredrag om søvn og søvnhygiene. Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

1 time foredrag om søvn og søvnhygiene. Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region

Konferanse:

- Mai 2016 15 min om skiftarbeidslidelse, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region, alle regioner.
- Sep 2016 30 min innlegg om SUSSH-prosjekt, SUSSH/WOW møte, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, flere regioner.
- Okt 2016 3 timers innlegg om prosjekt, datainnsamling, resultater, NLA møte, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

Videre- og etterutdanning for helsepersonell: 2,45 timer egen region.

Utdanning av annet personell: 3,45 timer alle regioner.

Intervjuer/oppslag i media (3 i alt)

Klikk.no om å sovne raskere.

Klikk.no om mat og søvn.

Dagbladet (papir) 30.september om sex som sovemedisin.

Annen aktivitet

Senterkoordinator ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer (www.sovno.no),
Lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

Postdoktor Forskningsgruppe for allmennmedisin, Universitetet i Bergen.

Koordinator SUSSH undersøkelsen.

Medlem av programkomite og medarrangør av ZZZ konferansen, Oslo, oktober 2016.

Fagkonsulent, Kagge Forlag.

Reviewer for Sykepleien forskning (1 artikkel) og Chronobiology International (2 artikler).

Årsrapport 2016: Tom Aasnæs

Forskning i 2016

Andre vitenskapelige publikasjoner 2016, ikke registrert i PubMed:

Bjorvatn B, Mrdalj J, Saxvig IW, Aasnæs T, Pallesen S, Waage S. Use of electronic media in bed and reading in bed after bedtime – Age and sex differences in a representative adult population. J Sleep Research 2016; 25: Suppl 1: 101.

Aasnæs T. Insomnibehandling under lupen. SØVN 2016; 8(2): 32

Kongresser:

23th Congress of the European Sleep Research Society, Bologna, Italia.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn

Tittel: Soveromsvaner i den norske befolkning.

Ansvarlig institusjon: Helse Vest.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Undervisning og veiledning i 2016

Seminar:

April 2016 2 timer om søvn og søvnhygiene på psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen. Målgruppe: Pasienter og pårørende, egen region.

Nov. 2016 2 timer om søvn og søvnhygiene på psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen. Målgruppe: Pasienter og pårørende, egen region.