

# ÅRSRAPPORT 2018

## FOR



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

Senterleder  
Bjørn Bjorvatn

Registerkoordinator  
Ingvild West Saxvig

Senterkoordinator  
Hilde Tveit

## 1. Drift

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

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

- Nivå 2-leiar for lungeavdelinga (Kahtan Al-Azawy)
- Nivå 2-leiar for ØNH-avdelinga (Evelyn Neppelberg)
- Nivå 2-leiar for nevroklinikken (Håkon Nordli)
- Senterleiar for Senter for søvnmedisin (Bjørn Bjorvatn)
- Leiar for Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (Bjørn Bjorvatn)

Sverre Lehmann (lunge), Shashi Gulati (ØNH), Harald Aurlien (KNF) og Ole Bjørn Tysnes (nevro) har i tillegg delteke i ei utvida styringsgruppe.

Ved **Senter for Søvnmedisin** var det i 2018 tilknytt 43 lækjarar, 20 sjukepleiarar, 6 tannlækjarar, 1 tannpleier, 3 merkantile og 3 ingeniørar. Lækjarane, sjukepleiarane, merkantilt personell og ingeniør er tilsett ved sine moderavdelingar, og arbeider ved Senter for Søvnmedisin i deler av si kliniske verksemd. Dei andre tilsette ved senteret (leiar, registarkoordinator, tannlækjarar, tannpleier) er tilsett ved lungeavdelinga.

<b>Leiar, professor dr.med.</b>	Bjørn Bjorvatn
<b>Registerkoordinator, ph.d.</b>	Ingvild West Saxvig
<b>Senterkoordinator, sjukepleiar</b>	Hilde Tveit

<b>Merkantile:</b>	Ann Kristin Løvik (lunge)
	Karoline Korsvold (ØNH)
	Aashild Grønsberg (KNF, 20%)

<b>Lækjarar:</b>	<b>Lunge:</b>
	Sverre Lehmann (seksjonsleder)
	Ove Fondenes
	Rajinder Sharma
	Kahtan Al-Azawy
	Solfrid Indrekvam
	Trygve M Jonassen
	Anders Storesund
	Kristel Knudsen
	Ellen Caroline Sahlstrøm
<b>Tannlækjarar</b>	Anders Johansson
	Kjersti Gjerde
	Morten Berge
	Ulrik Leidland Opsahl
	Lise Marthe Krogenes
	Inga Zilinskaite-Petrauskiene

**Lækjarar:**

**ØNH:**  
Shashi Gulati (seksjonsoverlege)  
Hilde Haave  
Arild Sletteberg  
Harald Miljeteig  
Marie Bjørbak Alnæs  
Jan Erik Berge  
Ingvild Engesæter  
Fredrik Erland  
Line Langeland  
Kristina Sture Larsen  
Erlend Lundemo  
Kathrin Skorpa Nilsen  
Yelena Saldina  
Karin Mjelle  
Diana Schiererová  
Karianne Strønen  
Trygve Dyrnes  
Natasha Wathne

**Lækjarar:**

**KNF/nevrologi:**  
Ole Bjørn Tysnes (avdelingsleder)  
Håvard Skeidsvoll (seksjonsoverlege)  
Harald Aurlien  
Jan Brøgger  
Ina Hjelland  
Tom Eichele  
Henning Olberg  
Eivind Aanestad  
Jone Owe  
Anna Wie Børsheim  
Kristoffer Hugarvoll  
Anette Eian  
Ingrid Bjerland  
Stig Wergeland  
Fredrik Romi  
Reinhard Niestroj

**Lækjarar:**

**Psykiatri:**  
Jørn Bødtker  
Ann Christin Rivenes

**Sjukepleiarar:**

**Lunge:**  
Mona Grundeland  
Thomas Berge  
Hilde Kristin Tveit  
Eirin Ripman  
Anette Isaksen Nævdal  
Cathrine Vetås  
Gunvor Mo Norstein

Ina Beate Håheim (tannpleier)

**Sjukepleiarar:**

**ØNH :**

Karen Elizabeth Lie  
Marit Monsen  
Anny M.S. Skålevik  
Sofia Madeleine Ekstrøm  
Astri Karin Husøy  
Unni Elisabeth Osmo

**Sjukepleiarar:**

**KNF/nevrologi:**

Synnøve Bartz-Johannessen  
Eva Aarland  
Mariann Lie Onstad  
Judith Kausland Lie  
Anne Lise Haktorsen  
Birte Steen  
Sigrun F. Rommetveit

**Ingeniører:**

**KNF/nevrologi:**

Glenn Bø  
Helle Nystad  
Fredrik Leine Lerø

Lungeavdelinga har i snitt hatt ein lækjar på senteret kvar dag, 1 sjukepleiar som følgjer opp pasientane som skal til lækjaren, og 3 sjukepleiarar med eigne liste. ØNH-avdelinga har hatt ein lækjar og 1-2 sjukepleiar tilstade kvar dag. Frå nevroklinikken har ein nevrofysiolog og 1-2 sjukepleiarar vore tilstade kvar dag, medan ein nevrolog har teke imot pasientar måndag-onsdag. Ein psykiater har teke imot pasientar nokre tysdagar, avhengig av behov. Tannlækjarar har teke imot pasientar tysdag, onsdag og fredag. Senteret var ope heile året unnateke 1 veke i desember.

**Nasjonal Kompetansetjeneste for Søvnsykdommer (SOVno)**

Staben har i 2018 bestått av:

Leiar: Bjørn Bjorvatn (40 %)  
Senterkoordinator: Siri Waage (50 %)  
Rådgjevar: Kjersti Blytt (50 %, frå 01.02.18)  
Rådgjevar: Tom Aasnæs (80 %)  
Rådgjevar/redaktør: Eldbjørg Fiske (40 %, sluttet 31.10.18)  
Postdoc: Ingvild West Saxvig (50 %)

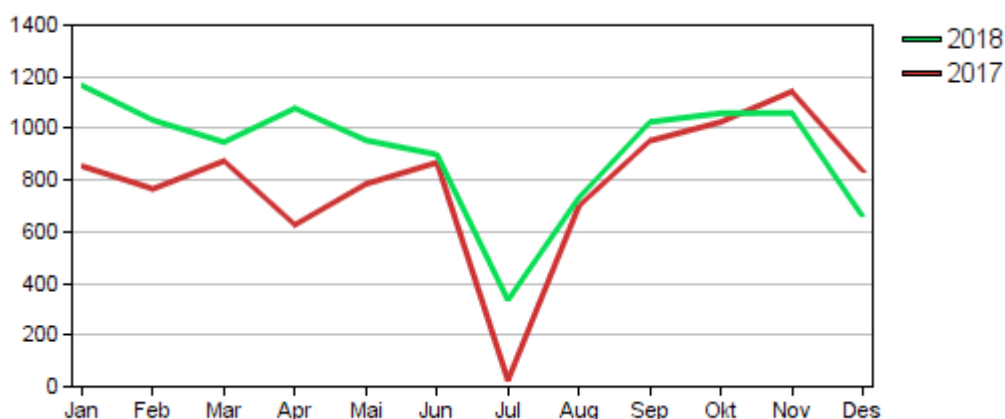
I tillegg er det knytt ei arbeidsgruppe til SOVno:

Fred Holsten, professor dr.med, søvnspesialist ved Bergen søvnsenter.  
Håvard Skeidsvoll, seksjonsoverlege, Klinisk Nevrofysiologisk avdeling, Haukeland universitetssykehus.  
Ståle Pallesen, professor, ph.d, Institutt for samfunnspsykologi, UiB  
Sverre Lehmann, seksjonsoverlege, ph.d, Lungeavdelingen, Haukeland Universitetssykehus.  
Shashi Gulati, overlege, Øre-nese-halsavdelingen, Haukeland universitetssykehus.

## 2. Pasientbehandling:

Det blei i 2018 halde totalt 10 945 konsultasjonar ved Senter for søvnmedisin, mot 9 454 i 2017. Av desse var 1 651 ny-tilviste pasientar (definert som pasientar til behandling som ikkje har hatt behandlingsepisodar i same eller føregåande år), mot 1618 i 2017. Figur 1 viser kor mange konsultasjonar som blei heldt ved Senter for søvnmedisin kvar månad.

**Figur 1.** Konsultasjonar ved Senter for søvnmedisin for kvar månad i 2018 samanlikna med 2017.



Det var 5 fristbrot ved senteret i 2018. Tabell 1 viser gjennomsnittleg ventetid ved senteret for kvar av dei tilknytte avdelingane.

### Avdeling Gjennomsnittleg ventetid - dagar

Lunge	126,4 (143,2)
ØNH	131,5 (111,4)
Nevro	105,8 (125,1)
Psyk	(24,0)

**Tabell 1.** Gjennomsnittleg ventetid ved Senter for søvnmedisin frå mottaken tilvising til diagnosetidspunkt i 2018 (tal frå 2017 i parentes).

I 2018 utførte lungeavdelinga 1089 polikliniske polygrafi-registreringar (mot 1029 i 2017). ØNH-avdelinga utførte 604 polikliniske polygrafi-registreringar (mot 644 i 2017), 5 conchotomiar (22 i 2017) og ingen ganoplastikkar (4 i 2017). Nedgangen i conchotomier skyldes at majoriteten av disse nå gjøres ved ØNH poliklinikk. KNF utførte 184 polysomnografi-registreringar/PSG (mot 191 i 2017) og 148 multipel søvnlatenstestar/MSLT i 2018 (mot 139 i 2017). Psykiatrisk avd. hadde 3 konsultasjonar. Tabell 2 viser korleis dei ulike hovuddiagnosane er fordelt for pasientar ved Senter for søvnmedisin.

Senteret leverte ut 997 CPAP-maskinar (878 av desse var nye brukarar) mot 869 i 2017, ca. 135 bilevel-maskinar mot 76 i 2017 og 397 apnéskinner (334 i 2017) (tal frå seksjon for behandlingshjelpemidler).

Hovuddiagnose		Behandlingsepisodar		Nye pasientar	
G473	Søvnapné	8 505	(6 938)	612	(576)
Z038	Observasjon ved mistanke om annen spes. Sykdom og tilstand	821	(888)	570	(658)
R065	Munnpusting	715	(692)	324	(235)
R298	Andre og uspes. sympt. m/tilkn. til nerve og muskelskj. syst.	349	(335)	35	(13)
J961	Kronisk respirasjonssvikt	92	(51)	2	(1)
G479	Uspesifisert søvnforstyrrelse	60	(42)	20	(17)
G470	Innsøvnings- og søvnforstyrrelser	47	(79)	11	(33)
G471	Eksessiv somnolens	36	(40)	10	(15)
G472	Forstyrrelser i søvn-våkenhetsrytmen	28	(19)	12	(7)
G478	Andre spesifiserte søvnforstyrrelser	26	(29)	10	(18)
J343	Hypertrofi av nesemuslinger	23	(61)	2	(1)
J342	Skjev neseskillevegg	22	(40)	1	(1)
G474	Narkolepsi og katapleksi	18	(16)	5	(3)
E662	Ekstrem fedme med alveolær hypoventilasjon	15	(22)	0	(1)
J449	Uspesifisert kronisk obstruktiv lungesykdom	14	(6)	1	(0)
F513	Søvnngjengeri [sommambulisme]	13	(6)	7	(5)
F510	Ikke-organisk insomni	12	(7)	8	(6)
R53	Uvelhet og tretthet	11	(42)	1	(7)
G258	Andre spes. ekstrapyramidale tilstander og bevegelsesforst.	9	(9)	4	(4)
J459	Uspesifisert astma	9	(3)	0	(0)
F511	Ikke-organisk hypersomni	8	(14)	3	(6)
J9611	Kronisk respirasjonssvikt	7	(11)	0	(1)
J351	Hypertrofi av mandler	6	(11)	0	(0)
G122	Sykdom i motoriske nevroner	6		1	
G710	Muskeldystrofi	5	(3)	0	(0)

**Tabell 2.** Fordeling av dei ulike hovuddiagnosane blant pasientar ved Senter for søvnmedisin (berre diagnoser med 5 eller fleire konsultasjonar er inkludert, tal frå 2017 i parentes).

## Pasienttilfredsheit

I desember 2018 blei det gjennomført pasienttilfredsheitsundersøking ved Senter for Søvnmedisin. Totalt 50 pasientar fylte ut skjema, medan 6 sa nei til å delta. Resultata var gode, og visar at dei fleste er nøgde med behandlinga dei får på senteret:



Jonas Lies vei 65, 5021 Bergen

Med "behandlerne" mener vi:

De som har hatt hovedansvar for undersøkelser og behandling. Oftest er dette leger, men mange får behandling av sykepleiere eller annet helse- og sosialpersonale.

		Ikke i det hele tatt	I liten grad	I noen grad	I stor grad	I svært stor grad	Ikke aktuelt	Ubesvart
1	Snakket behandlerne til deg slik at du forsto dem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30%	70%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Har du tillit til behandlernes faglige dyktighet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26%	74%	<input type="checkbox"/>	2%
3	Fikk du vite det du syntes var nødvendig om hvordan prøver, tester eller undersøkelser skulle foregå?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4%	32%	58%	6%	<input type="checkbox"/>
4	Fikk du tilstrekkelig informasjon om din diagnose / dine plager?	<input type="checkbox"/>	2%	4%	36%	54%	4%	<input type="checkbox"/>
5	Opplevde du at behandlingen var tilpasset din situasjon?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6%	30%	62%	2%	<input type="checkbox"/>
6	Var du involvert i avgjørelser som angikk din behandling?	2%	<input type="checkbox"/>	8%	26%	58%	4%	2%
7	Opplevde du at institusjonens arbeid var godt organisert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8%	26%	62%	2%	2%
8	Fikk du inntrykk av at institusjonens utstyr var i god stand?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	34%	62%	4%	<input type="checkbox"/>
9	Var hjelpen og behandlingen du fikk på institusjonen, alt i alt, tilfredsstillende?	2%	<input type="checkbox"/>	4%	24%	66%	<input type="checkbox"/>	4%
10	Mener du at du på noen måte ble feilbehandlet (etter det du selv kan bedømme)?	64%	8%	<input type="checkbox"/>	4%	10%	6%	8%

		Nei	Ja, men ikke lenge	Ja, ganske lenge	Ja, altfor lenge	Ubesvart
11	Måtte du vente for å få tilbud ved institusjonen?	44%	30%	18%	4%	4%

		Ikke noe utbytte	Lite utbytte	En del utbytte	Stort utbytte	Svært stort utbytte	Ikke aktuelt	Ubesvart
12	Hvilket utbytte har du hatt, alt i alt, av behandlingen på institusjonen?	<input type="checkbox"/>	6%	20%	32%	32%	4%	6%

Litt om deg selv:

		Mann	Kvinne	Ubesvart
	Er du mann eller kvinne?	62%	36%	2%

		Grunnskole (7 – 10 år)	Gymnas/yrkesskole/videregående skole	Høgskole/Universitet	Ubesvart
	Hva er din høyeste fullførte utdanning?	8%	46%	40%	6%

Hva er din alder?

Antall år  
55,9

		Utmerket	Meget god	God	Nokså god	Dårlig	Ubesvart
	Stort sett vil du si din helse er:	6%	18%	56%	14%	4%	2%



### 3. Utdanning av helsepersonell

SOVno utgir tidsskriftet "SØVN" to ganger årleg. Tidsskriftet er eit viktig formidlingsorgan for helsepersonell i alle helseregioner. "SØVN" formidlast også til media og helsemyndigheter. Tidsskriftet er gratis. Det trykte opplaget er på 2.200 per nummer, og formidlast i tillegg i pdf-format på våre nettsider og til en abonnementliste.

#### *Oversikt over kurs, undervisning og føredragsaktivitet, helsepersonell alle regioner:*

- 1 time: Tinnitus og søvnevansker. Tinnitusforeningen i Bergen. Kurs, Pasienter og pårørende - egen region.
- 3 dagers kurs Søvnmedisin for sykehusleger,. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- (30 min) Søvnapne, kirurgisk behandling . Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1 dag Kursleder og 2 timer undervisning om søvnregistrering og søvnskåring «Søvn og søvnsykdommer, kurs for sykehusleger, Bergen. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1 t om anamnese og diagnostiske verktøy på hypersomnikurs i Stavanger (VEU). Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1 t om døgnrytmer, lys og melatonin, NIVA-kurs, København. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1 t om forskning i allmennpraksis, 6. året, stud.med. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 1 t om idiopatisk hypersomni på hypersomnikurs i Stavanger (VEU). Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1 t om insomni og døgnrytmelidelser, Aarhus universitet, Danmark. Seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1 t om søvn og søvnsykdommer, Praksislærerkurs (VEU), Bergen. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1 t søvn og døgnrytme + 1,5 t i paneldebatt, Arbeidstidskonferansen 2018, Politiets Fellesforbund, Oslo. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1 time forelesning Søvn og eldre. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1 time om barn, søvn og pust for sykepleiere, BUK. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 1 time om barn. Søvn og pust for sykepleiere, OK prosjektet (intensivavd). Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 1 time om søvn og søvnsykdommer hos barn, kurs om søvnsykdommer for sykehusleger. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1 time søvnkurs for Helse-Fonna, Haugesund. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 1 time undervisning i polygrafi og skåringskriterier. Seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.

- 1 time. Foredrag ved sør-trøndersk demensforum 28.mai. Tittel: Søvnvansker ved demens. Seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 1 time. Lys og døgnrytme. Oslo. Helsepersonell. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 1,5 t om evaluering og mandat av kompetansetjenesten, årsmøte SOVno. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1,5 t om søvn, Bergen. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 10 min om PraksisNett, Jubileumsseminar for akademisk allmenntidrett, Oslo. Seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 15 min om hodepine og skiftarbeid, WINC-møte, København. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 15 timer undervisning «Polysomnografi (PSG) – skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser» Bergen. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 15 timer undervisning «Skåring av PSG og MSLT etter AASM-kriterier», Glostrup, Danmark. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 1t foredrag om søvn ved tidssoneforflytninger, idrettsmedisinsk konferanse, Bergen, Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1t om søvn for BKK pensjonistforening, Kurs, Allmennheten - egen region.
- 1t om søvn for Kiwanis Club Fyllingsdalen, Kurs, Allmennheten - egen region.
- 1t om søvn for pensjonistforening ved Høgskolen på Vestlandet, Bergen. Kurs, Allmennheten - egen region.
- 1t om søvn for rektorer i Rogaland. Kurs, Allmennheten - egen region.
- 1t om søvn på kurs i maritim medisin, Bergen. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1t om søvn på kurs i maritim medisin, Bergen. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 dagers kurs i Odontologisk søvnmedisin.. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 t om søvn hos eldre, internundervisning for sykehjemsleger i Bergen. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 2 t om søvn hos eldre, obligatorisk kurs for LIS i geriatri (VEU), Bergen. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 t om søvn og skiftarbeid, Stavanger. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 t om søvn og skiftarbeid, Stavanger. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 t om søvn og søvnproblemer, Narvik. Seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 t om søvn, søvnproblemer og skiftarbeid, Bergen. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 2 time undervisning i polygrafi og skåringskriterier . Seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 2 time undervisning i polygrafi og skåringskriterier . Seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.

- 2 timer om søvn og søvnsykdommer for barneleger og fysioterapeuter. Nettmøte, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 2 timer Psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen "Søvn og søvnhygiene". Kurs, Pasienter og pårørende - egen region.
- 2 timer Psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen «Søvn og søvnhygiene». Kurs, Pasienter og pårørende - egen region.
- 2 timer. Foredrag i regi av Haugaland demensforening. Tittel: Demens og søvn. Seminar, Allmennheten - flere regioner.
- 2 timer. søvnsykdommer, kurs for sykehusleger (VEU) Bergen. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 x 45 min foredrag + 3 x 30 min foredrag om søvn og søvnsykdommer Kursledelse, kurs for sykehusleger (VEU), Bergen. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 20 min om CBTi ved OSA og komorbid insomni, European Insomnia Network Meeting, Oxford, England. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 20 min om PraksisNett, instituttets (IGS) dag, Bergen. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 2t om søvn for årsstudiestudenter i psykologi. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 2t om søvn på sykehuskurs, Bergen. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 3 t forelesninger om søvn og søvnsykdommer, kurs i odontologisk søvnmedisin trinn 1, Bergen. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 3 timer kurs om søvn for Norsk kompetansetjeneste for hørselshemmede. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 3 x 45 min om søvn og søvnsykdommer hos eldre, sykehjemskurs (VEU), Stavanger. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 30 min om insomni, Senter for Søvnmedisin. Seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 30 min om SOVno, Akademimøtet, IGS. Seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 30 min om søvnmedisin, Senter for Søvnmedisin. Seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 30 min om utfylling av spørreskjema, årsmøte Senter for Søvnmedisin. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 30 min om årsrapport og nye forskningsresultater, årsmøte Senter for Søvnmedisin. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 30 minutter. Kurs 3.september arrangert av SOVNo og senter for søvnmedisin, Haukeland Universitetssykehus. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 30 minutter. Sleep, bullying and academic functioning, International Behavioral Medicine Congress, Santiago, Chile. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.

- 3t om søvn for psykologier (ELTE), Flesland. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 3t om søvn for psykologier, kurs i nevropsykologi, Oslo. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 3t om søvn for årsstudiestuderenter i psykologi. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året, stud.med. . Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året, stud.med. . Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 4 timer. Foredrag i regi av utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester. Søvn hos eldre. Seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 45 min om Sleep and sleep disorders, George Rousseau Seminar Series, Universitetet i Bergen. Seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 45 min om søvn og søvnsykdommer, psykiatrikurs (VEU), Bergen. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 45 min. Søvnpsykiatri, med fokus på utredning og behandling av søvnapne og hypersomnier. Søvnforstyrrelser hos eldre. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 45 minutter søvn og søvnhygiene på LMS: Kurs for pasienter med uavklarte smerter i kjeve/ansiktet, og deres pårørende. Kurs, Pasienter og pårørende - egen region.
- 45 minutter søvn og søvnhygiene på LMS: Kurs for pasienter med uavklarte smerter i kjeve/ansiktet, og deres pårørende. Kurs, Pasienter og pårørende - egen region.
- 45 minutter, Sleep, bullying and academic functioning, (ESRS), Basel, Sveits. . Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner
- 45 minutter. Presentasjon av [www.sovno.no](http://www.sovno.no). Årsmøte SOVno. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 4t om søvn for psykologier, kurs i arbeidspsykologi, Oslo. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 4t om søvn for årsstudiestuderenter i psykologi. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 5 dagers kurs, 1/2 dag søvndiagnostikk/ OSA Intensiv lungemedisin, behandling. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 5t om søvn på kurs på profesjonsstudiet i psykologi. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 5t om søvn på kurs på profesjonsstudiet i psykologi. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 60 min om hypersomni og førerkort, ØNH-avdelingen, HUS. Seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 60 min om søvnsykdommer, Nevrologisk avdeling, HUS. Seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 60 minutter Askøy Kommune Psykisk Helse, «Søvn og psykiske lidelser». Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 60 minutter Øyane, DPS «Søvn og psykiske lidelser». Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.

- 7 timer undervisning «Polygrafi – skåring av respiratoriske hendelser under søvn», Gardermoen. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 8 timer diagnostikk og behandling av søvnlidelser. Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 9 forelesninger om Søvn og søvnproblemer i klin. praksis. Utredning og beh. og Kursleder, todagerskurs i Bergen (VEU). Kurs, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 90 min om søvn, Kongshaug musikkgymsnas. Seminar, Allmennheten - egen region.

***Total - utdanning av helsepersonell:***

Alle regioner: Videreutdanning av helsepersonell	103 timer
Alle regioner: Etterutdanning av helsepersonell	103 timer
Alle regioner: Utdanning av annet personell	5 timer
Flere regioner: Videreutdanning av helsepersonell	33 timer
Flere regioner: Etterutdanning av helsepersonell	33 timer
Flere regioner: Utdanning av annet personell	4 timer
Egen region: Grunnutdanning av helsepersonell	44 timer
Egen region: Videreutdanning av helsepersonell	28 timer
Egen region: Etterutdanning av helsepersonell	28 timer
Egen region: Utdanning av annet personell	16 timer

Senteret har i tillegg hatt besøk av fleire lækjarar og anna helsepersonell, som har studert vår tverrfaglege sentermodell.

***SOVno arrangerte i løpet av våren og hausten 2018 11 forskingsmøte:***

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

## 4. Forsking

Senter for Søvnmedisin og SOVno publiserte i 2018 33 søvnrelaterte artiklar i Pubmedregistrerte tidsskrift og hadde 82 andre publikasjoner relatert til søvn, inkludert abstracts.

### *Pubmed publikasjoner:*

- Jonassen TM, Eagan TM, Bjorvatn B, Lehmann S. Associations between obstructive lung disease and symptoms of obstructive sleep apnoea in a general population. *Clin Respir J* 2018 Jan;12(1):31-39. Epub 2016 mar 31. PMID: 26948980
- Storesund A, Johansson A, Bjorvatn B, Lehmann S. Oral appliance treatment outcome can be predicted by continuous positive airway pressure in moderate to severe obstructive sleep apnea. *Sleep Breath* 2018 05;22(2):385-392. Epub 2017 okt 24. PMID: 29067558
- Katsifaraki M, Nilsen KB, Christensen JO, Wærsted M, Knardahl S, Bjorvatn B, Härmä M, Matre D. Sleep duration mediates abdominal and lower-extremity pain after night work in nurses. *Int Arch Occup Environ Health* 2018 Nov 11. Epub 2018 nov 11. PMID: 30417278
- Solheim B, Olsen A, Kallestad H, Langsrud K, Bjorvatn B, Gradisar M, Sand T. Cognitive performance in DSWPD patients upon awakening from habitual sleep compared with forced conventional sleep. *J Sleep Res* 2018 Aug 13. Epub 2018 aug 13. PMID: 30105851
- Lundetræ RS, Saxvig IW, Pallesen S, Aurlien H, Lehmann S, Bjorvatn B. Prevalence of Parasomnias in Patients With Obstructive Sleep Apnea. A Registry-Based Cross-Sectional Study. *Front Psychol* 2018;9():1140. Epub 2018 jul 5. PMID: 30026716
- Stangenes KM, Hysing M, Fevang SK, Elgen IB, Halvorsen T, Markestad T, Bjorvatn B. Prenatal and Neonatal Factors Predicting Sleep Problems in Children Born Extremely Preterm or With Extremely Low Birthweight. *Front Pediatr* 2018;6():178. Epub 2018 jun 20. PMID: 29974046
- Hoven KM, Aarstad HJ, Bjorvatn B, Lundemo EH, Steinsvåg SK. Correlation between Excessive Daytime Sleepiness (EDS) and self-reported and objective nasal characteristics. *Rhinology* 2018 Dec 01;56(4):316-322. PMID: 29719025
- Solheim B, Langsrud K, Kallestad H, Engstrøm M, Bjorvatn B, Sand T. Sleep structure and awakening threshold in delayed sleep-wake phase disorder patients compared to healthy sleepers. *Sleep Med* 2018 Jun;46():61-68. Epub 2018 mar 9. PMID: 29773213
- Blytt KM, Husebo B, Flo E, Bjorvatn B. Long-Term Pain Treatment Did Not Improve Sleep in Nursing Home Patients with Comorbid Dementia and Depression: A 13-Week Randomized Placebo-Controlled Trial. *Front Psychol* 2018;9():134. Epub 2018 feb 13. PMID: 29487556

- Tveit RL, Lehmann S, Bjorvatn B. Prevalence of several somatic diseases depends on the presence and severity of obstructive sleep apnea. *PLoS One* 2018;13(2):e0192671. Epub 2018 feb 23. PMID: 29474482
- Pallesen S, Grønli J, Myhre K, Moen F, Bjorvatn B, Hanssen I, Heglum HSA. A Pilot Study of Impulse Radio Ultra Wideband Radar Technology as a New Tool for Sleep Assessment. *J Clin Sleep Med* 2018 Jul 15;14(7):1249-1254. Epub 2018 jul 15. PMID: 29991417
- Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Restless Legs Syndrome/Willis-Ekbom Disease Is Prevalent in Working Nurses, but Seems Not to Be Associated with Shift Work Schedules. *Front Neurol* 2018;9():21. Epub 2018 jan 29. PMID: 29434568
- Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S. The association between insomnia and bedroom habits and bedroom characteristics: an exploratory cross-sectional study of a representative sample of adults. *Sleep Health* 2018 04;4(2):188-193. Epub 2018 feb 3. PMID: 29555133
- Buchvold HV, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B. Shift work schedule and night work load: Effects on body mass index - a four-year longitudinal study. *Scand J Work Environ Health* 2018 05 01;44(3):251-257. Epub 2018 jan 7. PMID: 9487940
- Blytt KM, Bjorvatn B, Husebo B, Flo E. Effects of pain treatment on sleep in nursing home patients with dementia and depression: A multicenter placebo-controlled randomized clinical trial. *Int J Geriatr Psychiatry* 2018 04;33(4):663-670. Epub 2017 des 28. PMID: 29282768
- Bjorvatn B, Rajakulendren N, Lehmann S, Pallesen S. Increased severity of obstructive sleep apnea is associated with less anxiety and depression. *J Sleep Res* 2018 Dec;27(6):e12647. Epub 2017 nov 29. PMID: 29193447
- Bjorvatn B, Pallesen S, Moen BE, Waage S, Kristoffersen ES. Migraine, tension-type headache and medication-overuse headache in a large population of shift working nurses: a cross-sectional study in Norway. *BMJ Open* 2018 Nov 18;8(11):e022403. Epub 2018 nov 18. PMID: 30455385
- Bjorvatn B, Berge T, Lehmann S, Pallesen S, Saxvig IW. No Effect of a Self-Help Book for Insomnia in Patients With Obstructive Sleep Apnea and Comorbid Chronic Insomnia - A Randomized Controlled Trial. *Front Psychol* 2018;9():2413. Epub 2018 nov 29. PMID: 30555398
- Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Johnsen EH, Marszalek MA, Wiig Andersen MI, Sætre VK, Lundervold AJ, Vedaa Ø, Nordhus IH, Pallesen S, Bjorvatn B. Patients with delayed sleep-wake phase disorder show poorer executive functions compared to good sleepers. *Sleep Med* 2018 Nov 24;54():244-249. Epub 2018 nov 24. PMID: 30590307
- Hagatun S, Vedaa Ø, Harvey AG, Nordgreen T, Smith ORF, Pallesen S, Havik OE, Thorndike FP, Ritterband LM, Sivertsen B. Internet-delivered cognitive-behavioral



therapy for insomnia and comorbid symptoms. *Internet Interv* 2018 Jun;12():11-15. Epub 2018 feb 21. PMID: 30135764

- Hysing M, Harvey AG, Stormark KM, Pallesen S, Sivertsen B. Precursors of delayed sleep phase in adolescence: a population-based longitudinal study. *Sleep* 2018 Nov 01;41(11). PMID: 30203021
- Kallestad H, Vedaa Ø, Scott J, Morken G, Pallesen S, Harvey AG, Gehrman P, Thorndike F, Ritterband L, Stiles TC, Sivertsen B. Overcoming insomnia: protocol for a large-scale randomised controlled trial of online cognitive behaviour therapy for insomnia compared with online patient education about sleep. *BMJ Open* 2018 Aug 30;8(8):e025152. Epub 2018 aug 30. PMID: 30166311
- Nielsen MB, Pallesen S, Harris A, Einarsen SV. Protocol for a systematic review and meta-analysis of research on the associations between workplace bullying and sleep. *Syst Rev* 2018 Dec 13;7(1):232. Epub 2018 des 13. PMID: 30545416
- Nordmo M, Olsen OK, Rosseland R, Blågestad TF, Pallesen S. A Brief Report on a Reduced Preference for Passive-Avoidant Leadership After a Restless Night. *Front Psychol* 2018;9():1888. Epub 2018 okt 2. PMID: 30333783
- Rosseland R, Pallesen S, Nordhus IH, Matre D, Blågestad T. Effects of Sleep Fragmentation and Induced Mood on Pain Tolerance and Pain Sensitivity in Young Healthy Adults. *Front Psychol* 2018;9():2089. Epub 2018 okt 31. PMID: 30429815
- Sivertsen B, Vedaa Ø, Harvey AG, Glozier N, Pallesen S, Aarø LE, Lønning KJ, Hysing M. Sleep patterns and insomnia in young adults: A national survey of Norwegian university students. *J Sleep Res* 2018 Dec 04. Epub 2018 des 4 PMID: 30515935
- Schilbred Eriksen E, Gulati S, Moen K, Wisth PJ, Løes S. Apnea-Hypopnea Index in Healthy Class III Patients Treated With Intraoral Vertical Ramus Osteotomy: A Prospective Cohort Study. *J Oral Maxillofac Surg* 2018 Jul 24. Epub 2018 jul 24. PMID: 30118665
- Skarpsno ES, Nilsen TIL, Sand T, Hagen K, Mork PJ. Do physical activity and body mass index modify the association between chronic musculoskeletal pain and insomnia? Longitudinal data from the HUNT study, Norway. *J Sleep Res* 2018 Feb;27(1):32-39. Epub 2017 jul 26. PMID: 28744933
- Skarpsno ES, Nilsen TIL, Sand T, Hagen K, Mork PJ. Physical work exposure, chronic musculoskeletal pain and risk of insomnia: longitudinal data from the HUNT study, Norway. *Occup Environ Med* 2018 Jun;75(6):421-426. Epub 2018 apr 19. PMID: 29674486
- Gjerstad MD, Alves G, Maple-Grødem J. Excessive Daytime Sleepiness and REM Sleep Behavior Disorders in Parkinson's Disease: A Narrative Review on Early Intervention With Implications to Neuroprotection. *Front Neurol* 2018;9():961. Epub 2018 nov 14. PMID: 30487775

- Lallukka T, Sivertsen B, Kronholm E, Bin YS, Øverland S, Glozier N. Association of sleep duration and sleep quality with the physical, social, and emotional functioning among Australian adults. *Sleep Health* 2018 04;4(2):194-200. Epub 2018 feb 2. PMID: 29555134
- Uhlig BL, Hagen K, Engstrøm M, Stjern M, Gravidahl GB, Sand T. The relationship between obstructive sleep apnea and insomnia: a population-based cross-sectional polysomnographic study. *Sleep Med* 2018 Nov 17;54():126-133. Epub 2018 nov 17. PMID: 30554056
- Uhlig BL, Sand T, Nilsen TI, Mork PJ, Hagen K. Insomnia and risk of chronic musculoskeletal complaints: longitudinal data from the HUNT study, Norway. *BMC Musculoskelet Disord* 2018 Apr 25;19(1):128. Epub 2018 apr 25. PMID: 29699540

***Andre publikasjoner:***

- Bjorvatn B. Behandling av langvarige søvnproblemer uten medisiner. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018 + behandlingstekst på [helse-bergen.no](http://helse-bergen.no) 2018
- Bjorvatn B. Lysbehandling ved søvnsykdommer. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018 + behandlingstekst på [helse-bergen.no](http://helse-bergen.no) 2018.
- Bjorvatn B. Melatoninbehandling av søvnproblemer. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018 + behandlingstekst på [helse-bergen.no](http://helse-bergen.no) 2018.
- Bjorvatn B. Medikamentell behandling av søvnproblemer. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018 + behandlingstekst på [helse-bergen.no](http://helse-bergen.no) 2018.
- Bjorvatn B. Forsinket søvnfaselidelse. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018 + behandlingstekst på [helse-bergen.no](http://helse-bergen.no) 2018.
- Bjorvatn B. Insomni. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018 + behandlingstekst på [helse-bergen.no](http://helse-bergen.no) 2018.
- Bjorvatn B. Døgnrytmelidelser. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018 + behandlingstekst på [helse-bergen.no](http://helse-bergen.no) 2018.
- Bjorvatn B. Jet lag. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018 + behandlingstekst på [helse-bergen.no](http://helse-bergen.no) 2018.
- Bjorvatn B. Hypersomnier. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018 + behandlingstekst på [helse-bergen.no](http://helse-bergen.no) 2018.
- Bjorvatn B. Narkolepsi. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018 + behandlingstekst på [helse-bergen.no](http://helse-bergen.no) 2018.
- Bjorvatn B. Parasomnier. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018 + behandlingstekst på [helse-bergen.no](http://helse-bergen.no) 2018.

- Bjorvatn B. Gå i søvne (søvnjengeri). Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018 + behandlingstekst på [helse-bergen.no](http://helse-bergen.no) 2018.
- Bjorvatn B. Natlige skrekkanfall (pavor nocturnus). Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018 + behandlingstekst på [helse-bergen.no](http://helse-bergen.no) 2018.
- Bjorvatn B. Restless legs syndrom. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018 + behandlingstekst på [helse-bergen.no](http://helse-bergen.no) 2018.
- Bjorvatn B. Periodiske beinbevegelser under søvn (PLMS). Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018 + behandlingstekst på [helse-bergen.no](http://helse-bergen.no) 2018.
- Bjorvatn B. Søvnforstyrrelser. Behandlingsprogramstekst [helse-bergen.no](http://helse-bergen.no). 2018.
- Bjorvatn B. Normal søvn. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018.
- Bjorvatn B. Søvnregistrering og søvnstadier. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018.
- Bjorvatn B. Årsaker til søvnproblemer. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018.
- Bjorvatn B. Søvn dagbok – Kartlegg din egen søvn. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018.
- Bjorvatn B. Søvnhygiene – gode råd ved søvnproblemer. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018.
- Bjorvatn B. Døgnrytmen vår. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018.
- Bjorvatn B. Vinterdepresjon. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018.
- Bjorvatn B. Søvnproblemer – hvordan skal de behandles. Revidert tekst [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018.
- Bjorvatn B, Posserud M-B, Haavik J. Voksne med ADHD sliter med mye søvnproblemer – får pasientene adekvat utredning og behandling? Best Practice 2018 nr 33: 10-12.
- Johansson A, Bjorvatn B, Saxegaard E, Gjerde K, Berge ME, Lehmann S, Opsahl UL. Stor interesse for odontologisk søvnmedisin og søvnapné i Norge. Den norske tannlegeforenings tidende. 2018; 118: 202-204.
- Bjorvatn B. Sover vi annerledes i dag enn i “gode gamle” dager? SØVN 2018; 10(1): 10-11.
- Bjorvatn B, Sivertsen B, Waage S, Holsten F, Pallesen S. Nasjonal anbefaling for utredning og behandling av insomni. SØVN 2018; 10(1): 12-17.

- Berge T, Brøgger J, Tveit H, Lehmann S, Bjorvatn B. Anbefaling for håndtering av helsekrav til førerkort for pasienter som utredes for søvnsykdommer. SØVN 2018; 10(1): 19-21.
- Bjorvatn B. Femårsevaluering av nasjonale kompetansetjenester. SØVN 2018; 10(1): 4.
- Bjorvatn B. Søvnappné (revidert). Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL), 2018.
- Bjorvatn B, Lehmann S, Tveit RL. Alvorlighetsgraden av obstruktiv søvnappné henger sammen med høyere forekomst av en rekke somatiske lidelser. Best Practice Lungemedisin 2018; 8: 19-21.
- Waage S, Moen BE, Pallesen S, Bjorvatn B. Ti år med SUSSH: Skiftarbeid, søvn og helse blant norske sykepleiere. Sykepleien Nett 2018; 106.
- Bjorvatn B. Hvorfor prioriterer ikke du og jeg, og samfunnet for øvrig, søvn? SØVN 2018; 10(2): 4.
- Bjorvatn B. Bokanmeldelse: En tankevekker om viktigheten av søvn. SØVN 2018; 10(2): 9.
- Lundetræ RS, Bjorvatn B. Kartlegging av søvnvaner hos norske ungdommer. SØVN 2018; 10(2): 16-23.
- Engstrøm M, Aarrestad S, Eldøen G, Alme A, Bjørge T, Miljeteig H, Bjorvatn B, Knudsen S, Indrekvam S, Nilsen KB. Nye anbefalinger for objektiv undersøkelse av søvn og søvnforstyrrelser. Tidsskr Nor Legeforen 2018; 138: 1805-1806.
- Nilsen KB, Aarrestad S, Eldøen G, Alme A, Bjørge T, Miljeteig H, Bjorvatn B, Knudsen S, Indrekvam S, Engstrøm M. Anbefaling for bruk og tolkning av objektive registreringer ved diagnostikk av søvnsykdommer. www.nosm.no 2018.
- Bjorvatn B, Pallesen S, Moen BE, Waage S, Kristoffersen ES. Migraine, tension-type headache and medication-overuse headache in a large population of shift working nurses – a cross-sectional study. WINC symposium, København, Danmark, 2018.
- Sunde E, Mrdalj J, Pedersen TT, Thun E, Grønli J, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S. Effects of bright light intervention for adaptation to night work: Shift work simulation experiments. WINC symposium, København, Danmark, 2018.
- Buchvold HV, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Shift Work and Health Habits: Exercise, Smoking, Caffeine-, and Alcohol Consumption. WINC symposium, København, Danmark, 2018.
- Katsifaraki M, Nilsen KM, Christensen JO, Wærsted M, Knardahl S, Bjorvatn B, Härmä M, Matre D. Shiftwork intensity, sleep and pain: a study amongst shiftworking nurses. WINC symposium, København, Danmark, 2018.

- Berthelsen M, Pallesen S, Bjorvatn B, Knardahl S. Effects of swing-shift, exposure to cold, noise, and psychological and social work factors on headache severity: A prospective study among Norwegian offshore workers. WINC symposium, København, Danmark, 2018.
- Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Pallesen S, Vedaa Ø. Do self-reported feelings of getting sufficient rest between shifts moderate the association between quick returns and health complaints in shift workers? WINC symposium, København, Danmark, 2018.
- Sørengaard TA, Langvik E, Pallesen S, Bjorvatn B, Waage S, Moen B, Karlsen H, Saksvik-Lehouillier I. Personality and insomnia as predictors of anxiety and depression among Norwegian nurses: The SUSSH study. Eur Acad Occupat Health Psychol conference, 2018, Portugal.
- Lundetræ RS, Saxvig IW, Pallesen S, Aurlen H, Lehmann S, Bjorvatn B. Prevalence of parasomnias in relation to presence and severity of obstructive sleep apnea. A registry-based cross-sectional study. *Journal of Sleep Research* 2018; 27(suppl.1): P406.
- Bjorvatn B, Pallesen S, Moen BE, Waage S, Kristoffersen ES. The association between shift work and migraine, tension-type headache and medication-overuse headache – a cross-sectional study among a large population of nurses. *Journal of Sleep Research* 2018; 27(suppl.1): P208.
- Blytt KM, Flo E, Erdal A, Bjorvatn B, Husebo B. Pain, depression, dementia and their association with sleep in nursing home patients – a cross-sectional study. *Journal of Sleep Research* 2018; 27(suppl.1): O191.
- Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Pallesen S, Vedaa Ø. The role of self-reported feelings of getting sufficient rest on the relationship between quick returns and health complaints. *Journal of Sleep Research* 2018; 27(suppl.1): P045.
- Mrdalj J, Sunde E, Pedersen TT, Thun E, Grønli J, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S. Effects of bright light on sleepiness and cognitive performance during simulated night shift work. *Journal of Sleep Research* 2018; 27(suppl.1): P330.
- Solheim B, Langsrud K, Kallestad H, Bjorvatn B, Sand T. Sleep structure and awakening threshold in delayed sleep-wake phase disorder. *Journal of Sleep Research* 2018; 27(suppl.1): P617.
- Hrubos-Strøm H, Einvik G, Mitic S, Fiske E, Olafsson T, Bjorvatn B. Apné Hypopné index og selvrapportert søvnighet hos henviste pasienter før og etter ny fører kortforskrift. Høstmøtet i ØNH-foreningen, 2018.
- Hrozanova M, Moen F, Pallesen S, Klöckner CA, Myhre K. Habitual sleep patterns of junior elite athletes in cross-country skiing and biathlon: a descriptive study. *Cogent Medicine* 2018; 5: article no. 1548549.

- Pallesen S, Olsen OK, Eide EM, Nordvedt B, Grønli J, Larøi F, Nordmo M, Glomlien FG. Sleep deprivation and hallucinations. A qualitative study of military personnel. *Military Psychology* 2018; 30: 430-436.
- Opsahl UL, Johansson A, Berge M, Opsahl P, Lehmann S. Akustisk pharyngometri for bedre resultat av behandling med søvnapnéskinner. *Norsk Tannlegeforening Tid.* 2018; 128.
- Lien M, Bredeli E, Sivertsen B, Kallestad H, Pallesen S, Vedaa Ø. Chronic insomnia in morning and evening persons, and short and long-term effects of unguided internet-based cognitive behavior therapy for insomnia. *Journal of Sleep Research* 2018; 27(suppl.1): P444.
- Mrdalj J, Pedersen T, Pallesen S, Sunde E, Thun E, Henriksen T, Skene D, Grønli J. Daytime sleep following bright light exposure during simulated night shifts. *Journal of Sleep Research* 2018; 27(suppl.1): P331.
- Pedersen T, Mrdalj J, Pallesen S, Sunde E, Thun E, Henriksen TEG, Skene DJ, Grønli J. Bright light exposure during simulated night work – impact on daytime sleep. *Neuropsychobiology* 2018; 76(1): A50.
- Fiske E. Redaktørens hjørne. *SØVN* 2018; 10 (1): 3
- Fiske E. Lyslaboratorium gir nye muligheter. *SØVN* 2018; 10 (1): 18.
- Fiske E, Waage S. Sommertid – nyttig, eller har det utspelt sin rolle? *SØVN* 2018; 10 (1): 22-27.
- Fiske E. Redaktørens hjørne. *SØVN* 2018; 10 (2): 3
- Aasnæs T. Beste publikasjon innen søvnforskning i Norge tildelt Sigurd Aarrestad. *SØVN* 2018; 10(1): 5
- Aasnæs T. Disputas for ph.d-graden: Kornelia Katalin Beiske UiO. *SØVN* 2018; 10 (2): 6
- Aasnæs T. Disputas for ph.d-graden: Jolien Vleeshouwers UiO. *SØVN* 2018; 10 (2): 7
- Aasnæs T. Disputas for ph.d-graden: Kjell Vegard Fjeldheim Weyde UiO. *SØVN* 2018; 10 (2):8
- Aasnæs T., ESRS Basel 2018. Referat fra kongressen. *SØVN* 2018; 10 (2): 24-25
- Waage S. ZZZ 2017 – ungdom og søvn. *SØVN* 2018; 10(1):32-33
- Waage S. World Sleep i Praha. *SØVN* 2018; 10(1):28-31
- Pallesen S. Avslapningsøvelser. Revidert tekst. [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018

- Holsten F. Generelt om søvn ved psykiske lidelser. Revidert tekst. [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018
- Holsten F. Søvn og angstlidelser. [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018
- Holsten F. Søvn og bipolar lidelse. [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018
- Holsten F. Søvn og rusmidler. [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018
- Holsten F. Søvn og depresjoner. [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018
- Lehmann S. Søvnapné hos voksne. Revidert tekst. [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018
- Blytt K.M. Nye doktorgrader innen søvn: Langtidskonsekvenser av seksuelle overgrep. SØVN 2018;10 (1): 6
- Blytt K.M. Nye doktorgrader innen søvn: Hvordan påvirker roterende skiftarbeid søvnen og sykefraværet til sykepleiere? SØVN 2018;10 (1): 7
- Blytt K.M. Nye doktorgrader innen søvn: Søvn, smerter og affektive prosesser hos kroniske smertepasienter. SØVN 2018;10 (1): 8
- Blytt K.M. Nye doktorgrader innen søvn: ADHD hos voksne – mer enn bare konsentrasjonsvansker. SØVN 2018;10 (1): 9
- Blytt K.M. Søvn hos eldre. [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2018
- Bjorvatn B, Pallesen S, Moen BE, Waage S, Kristoffersen ES. The association between shift work and migraine, tension-type headache and medicationoveruse headache - a cross-sectional study among a large population of nurses. *Journal of Sleep Research* 2018; 27(suppl.1): P208.

***Kvalitetsregisteret:***

I 2018 henta Senter for søvnmedisin inn totalt 895 (1035 i 2017) nye samtykke til å registrerast i kvalitets- og forskingsregisteret. Totalt 69 pasientar samtykka ikkje til å registrerast.

## 5. Pasientopplæring

Det vart halde 26CPAP tilpassingskurs ved Senter for søvnmedisin i 2018. Totalt deltok 215 pasientar og pårørande. I tillegg vart det halde 3 mestringskurs for pasientar med søvnapné og deira pårørande i samarbeid med Lærings- og mestringscenteret i Bergen, der totalt 32 pasientar og pårørande deltok. Deltakarene evaluerte kursa, og tilbakemeldingane var gjennomgåande gode:

### Evaluering

#### Mestringskurs for personer med søvnapné og deres pårørande

21. mars, 1. oktober og 22. oktober 2018

Totalt 32 innleverte skjema

1.

Hvor nyttig var temaene for deg og din situasjon?		Svært nyttig	Nyttig	Noe nyttig	Lite nyttig	Ikke nyttig	Ikke tema på kurset
<b>Faglige innlegg</b>	Behandling av OSAS v/lege	22	8	2			
	Fysisk aktivitet v/ fysioterapeut	6	4	7	7	3	3
	Kost og ernæring v/ernæringsfysiolog	16	12	2			1
	Gjennomgang av CPAP - praktisk informasjon v/sykepleier	14	16				
<b>Bruker-innlegg</b>	Erfaringer	8	13	7			
<b>Bruker-innlegg</b>	Motivasjon/Mestring	7	3	1	1		

2.

Hvor nyttige var disse læringsmetodene for deg og din situasjon?	Svært nyttig	Nyttig	Noe nyttig	Lite nyttig	Ikke nyttig	Ikke aktuelt på kurset
<b>Dialog med fagpersoner</b>	17	11	2			
<b>Høre andres erfaringer</b>	9	19	2			
<b>Dele mine erfaringer</b>	7	8	7	2	1	
<b>Få tips og gode råd</b>	14	14	2	1		

3.

#### Jeg er:

Bruker/pasient: 22    Pårørande:3    Kvinne 15    Mann: 12    Alder: 30 - 75



## **6. Formidling til allmennheten**

### ***Brosjyrar***

SOVno har laga 4 pasient-brosjyrar om søvn og søvnsjukdommar. Disse formidlas gratis til helsepersonell over heile landet, og er populære brosjyrar på legekontor og sjukehuseiningar. Over 8 800 brosjyrar ble sendt ut i 2018.

### ***Nettsider***

I 2018 hadde Senter for søvnmedisin 3 265 treff på hovudsida (<http://www.helse-bergen.no/sovn>), og 5 231 treff totalt på alle sidene. SOVno hadde 29 555 treff på hovudsida ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)), og ca. 126 000 treff totalt på alle sidene, samt ca. 22 000 treff på behandlingssidene helse-bergen.no. Det var meir enn 86 500 treff på helsenorge.no med tekster levert av SOVno. SOVno er blant toppane i talet på sidevisingar totalt sett i Helse Bergen.

### ***Medieoppslag***

SOVno og Senter for søvnmedisin hadde totalt 160 medieoppslag i 2018.

**Rapporten er basert på data/tal frå Senter for søvnmedisin og Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer.**