

# ÅRSRAPPORT 2019

## FOR



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

Senterleder  
Bjørn Bjorvatn

Senterkoordinator  
Hilde Kristin Tveit

Registerkoordinator  
Ingvild West Saxvig

Rådgiver  
Tom Aasnæs

## 1. Drift

Senter for søvnmedisin vart opna i mars 2011. Senteret er eit etablert samarbeid mellom lungeavdelinga, ØNH-avdelinga og nevroklinikken (klinisk nevrofysiologi - KNF og nevrologi). 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 (Sverre Lehmann)

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

Nivå 2-leiar for nevroklinikken (Torhild Vedeler)

Senterleiar for Senter for søvnmedisin (Bjørn Bjorvatn)

Leiar for Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (Bjørn Bjorvatn)

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

Ved **Senter for Søvnmedisin** var det i 2019 tilknytt 44 lækjarar, 22 sjukepleiarar, 4 tannlækjarar, 1 tannpleier, 3 merkantile og 2 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%)
	Susanne Sæbø Jankelin (lunge – vikar)
	Ranita Neset (lunge – vikar)

<b>Lækjarar:</b>	<b>Lunge:</b>
	Sverre Lehmann (avdelingsdirektør)
	Ove Fondenes
	Solfrid Indrekvam
	Rajinder Sharma
	Trygve M Jonassen
	Anders Storesund
	Kristel Knudsen
	Åse Rogde
	Solveig Tangedal
	Christina Svendsen
	Anders Rotevatn

Silje Orstad

**Tannlækjarar**

Anders Johansson  
Morten Berge  
Lise Marthe Krogenes  
Inga Zilinskaite-Petrauskiene

**Lækjarar:**

**ØNH:**

Shashi Gulati (seksjonsoverlege)  
Hilde Haave  
Arild Sletteberg  
Marie Bjørbak Alnæs  
Jan Erik Berge  
Ingvild Engesæter  
Fredrik Erland  
Line Langeland  
Kristina Sture Larsen  
Erlend Lundemo  
Kathrin Skorpa Nilsen  
Karin Mjelle  
Camilla Martens  
Ater-Arslan Sajid

**Lækjarar:**

**KNF/nevrologi:**

Tom Eichele (seksjonsoverlege KNF)  
Harald Aurlien  
Håvard Skeidsvoll  
Jan Brøgger  
Ina Hjelland  
Henning Olberg  
Eivind Aanestad  
Jone Owe  
Anna Wie Børsheim  
Jenny Lindroos  
Anette Eian  
Margrethe Raspotnig  
Stig Wergeland  
Marte Bjørk  
Øivind Torkildsen  
Kristin Varhaug  
Kristoffer Noszka

**Lækjarar:**

**Psykiatri:**

Jørn Bødtker

**Sjukepleiarar:**

**Lunge:**

Hilde Kristin Tveit (senterkoordinator)

Mona Grundeland  
Thomas Berge  
Eirin Ripman  
Anette Isaksen Nævdal  
Cathrine Vetås  
Gunvor Mo Norstein  
Marianne Øvrebø  
Helene Dimmen  
Ina Beate Håheim (tannpleier)

**Sjukepleiarar:**

**ØNH:**  
Silje Rykkje  
Astrid Sørheim  
Astri Karin Husøy  
Marit Monsen  
Mona Bjerke  
Tove Dale  
June Indrefjord  
Sofia Ekström

**Sjukepleiarar:**

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

**Ingeniørar:**

**KNF/nevrologi:**  
Glenn Bø  
Helle Nystad

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, mandag, onsdag og annakvar fredag, og 2 sjukepleiarar tilstade kvar dag. Frå nevroklinikken har ein nevrofysiolog vore tilstade på senteret delar av dagen frå tysdag til fredag og 2 sjukepleiarar vore tilstade kvar dag etter kl. 10:00, medan ein nevrolog har teke imot pasientar 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 2019 bestått av:

Leiar: Bjørn Bjorvatn (40 %)

Senterkoordinator: Siri Waage (50 % til 30 april– 100% frå 1. mai)

Rådgjevar: Tom Aasnæs (80 % til 31 juli – 100 % fra 1. august)

Rådgjevar: Kjersti M. Blytt (50 % til 30 april)

Postdoc: Ingvild West Saxvig (50 %)

I tillegg er det knytt ei arbeidsgruppe til SOVno:

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

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

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

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

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

Maria Vollsæter, overlege, Barneklubben, Haukeland universitetssykehus

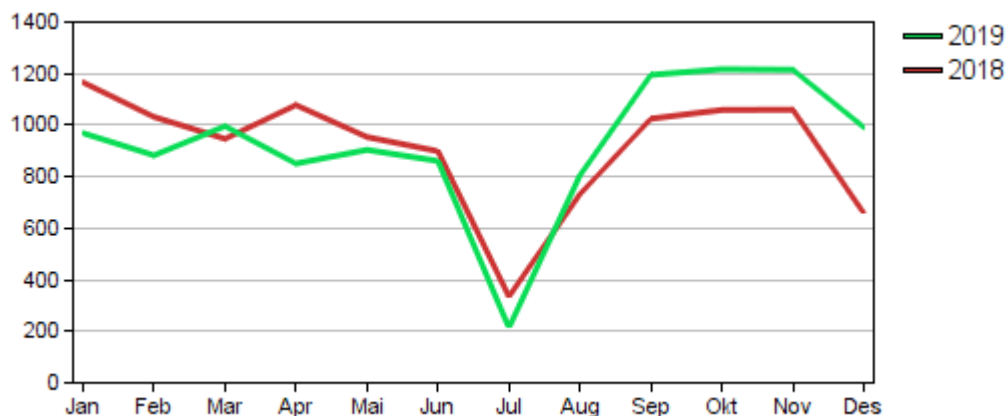
Børge Sivertsen, professor, ph.d, Folkehelseinstituttet

Paul Joachim Bloch Thorsen, overlege, PBU Ressursenheten, Haukeland universitetssykehus.

## 2. Pasientbehandling:

Det blei i 2019 halde totalt 11.102 konsultasjonar ved Senter for søvnmedisin, mot 10.945 2018. Av desse var 1.754 ny-tilviste pasientar (definert som pasientar til behandling som ikkje har hatt behandlingsepisodar i same eller føregåande år), mot 1.651 i 2018. Figur 1 viser kor mange konsultasjonar som blei heldt ved Senter for søvnmedisin kvar måned.

Figur 1. Konsultasjonar ved Senter for søvnmedisin for kvar måned i 2019 samanlikna med 2018.



Det var 28 fristbrot ved senteret i 2019, mot 5 i 2018.

Tabell 1 viser gjennomsnittleg ventetid ved senteret for kvar av dei tilknytte avdelingane.

Avdeling	Gjennomsittleg ventetid – dagar
Lunge	108,9 (126,4)
ØNH	157,9 (131,5)
Nevro	128,7 (105,8)

Tabell 1. Gjennomsnittleg ventetid ved Senter for søvnmedisin frå mottaken tilvising til diagnosetidspunkt i 2019 (tal frå 2018 i parentes).

I 2019 utførte lungeavdelinga 1012 polikliniske polygrafi-registreringar (mot 1089 i 2018). ØNH-avdelinga utførte 654 polikliniske polygrafi-registreringar (mot 604 i 2018), 2 pasienter med prosedyrekode DHB45 Conch radiobølge (mot 5 i 2018) og 1 pasient med prosedyrekode EHB 99 Annet reseksjonsinngrep på ganen i (mot 0 i 2018). KNF utførte 109 polysomnografi-registreringar/PSG (mot 184 i 2018) og 81 multippel søvnlatenstestar/MSLT i 2019 (mot 148 i 2018). Psykiatrisk avd. hadde 11 konsultasjonar. Tabell 2 viser korleis dei ulike hovuddiagnosane er fordelt for pasientar ved Senter for søvnmedisin

Senteret leverte ut 1187 CPAP-maskinar (1168 av desse var nye brukarar) mot 878 i 2018, 106 bilevel-maskinar mot 135 i 2018 og 314 apnéskinner (397 i 2018) (tal frå seksjon for behandlingshjelpemidler).

<b>Diagnose</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Beh. episoder</b>	<b>Nye pasienter</b>
G473	Søvnapné	8.697 (8.805)	545 (612)
R065	Munnpusting	888 (715)	584 (235)
Z038	Obs ved mistanke om annen spes. sykdom og tilstand	822 (821)	531 (570)
R298	Andre og uspes. sympt. m/ tilkn til nerve og muskelskj. syst.	226 (349)	28 (35)
J961	Kronisk respirasjonssvikt	88 (92)	3 (2)
G470	Innsøvning og søvnforstyrrelse	47 (47)	3 (11)
J343	Hypertrofi av nesemuslinger	42 (23)	0 (2)
J342	Skjev neseskillevegg	33 (22)	2 (1)
G471	Eksessiv somnolens	27 (36)	3 (10)
G479	Uspesifisert søvnlidelse	24 (60)	5 (20)
G478	Andre spesifiserte søvnforstyrrelser	21 (26)	12 (10)
F510	Ikke-organisk insomni	16 (12)	4 (8)
G474	Narkolepsi og katapleksi	12 (18)	4 (5)
R53	Uvelhet og tretthet	11 (11)	0 (1)
G258	Andre ekstrapyramidale tilstander og bevegelingsforstyrrelser	11 (9)	2 (4)
R060	Dyspné	9 (4)	0 (0)
G472	Forstyrrelse i søvn-våkenhetsrytme	9 (28)	4 (12)
F513	Søvnngjengeri	9 (13)	4 (7)
J449	Uspesifisert kronisk obstruktiv lungesykdom	7 (14)	0 (1)
F511	Ikke organisk hypersomni	5 (12)	2 (8)

Tabell 2. Fordeling av dei ulike hovuddiagnosane blant pasientar ved Senter for søvnmedisin (berre diagnoser med 5 eller fleire konsultasjonar er inkludert, tal frå 2018 i parentes).

**Pasienttilfredsheit** I desember 2019 blei det gjennomført pasienttilfredsheitsundersøking ved Senter for Søvnmedisin. Totalt 50 pasientar fylte ut skjema, medan 11 sa nei til å delta. Resultata var gode, og visar at dei fleste er nøgde med behandlinga dei får på senteret:

### Hvilke erfaringer hadde du på Senter for søvnmedisin?

Vi ønsker å gi et best mulig tilbud til pasienter ved Senter for Søvnmedisin. For å vite i hvilken grad vi lykkes, ønsker vi dine synspunkter på behandlingen. Vi ber deg om å svare på spørsmålene nedenfor ved å krysse av for det svaralternativet som passer deg best deg. Din erfaring er viktig for oss å få tilbakemelding på. Skjema behandles anonymt.

	Ikke i det hele tatt	I liten grad	I noen grad	I stor grad	I svært stor grad	Ikke aktuelt	Ubesvart
<b>Snakket behandlerne til deg slik at du forstod dem, og var informasjonen tilpasset din situasjon?</b>	0	0	16%	84%	0	0	0
<b>Fikk du god nok informasjon om diagnose og behandling?</b>	0	2%	0	16%	76%	6%	0
<b>Var du involvert i avgjørelser som angikk din behandling?</b>	2%	4%	4%	24%	52%	14%	0
<b>Opplevde du at institusjonens arbeid var godt organisert?</b>	0	0	6%	22%	68%	2%	2%
<b>Fikk du inntrykk av at institusjonens utstyr var i god stand?</b>	0	0	0	28%	66%	6%	0
<b>Måtte du vente for å få tilbud ved institusjonen?</b>	Nei 24%	Ja, men ikke lenge 44%	Ja, ganske lenge 24%	Ja, altfor lenge 4%	Ubesvart 4%		
<b>Hvilket utbytte har du hatt, alt i alt, av behandlingen på institusjonen?</b>	Ikke utbytte 2%	Lite utbytte 0	En del utbytte 16%	Stort utbytte 44%	Svært stort utbytte 18%	Ikke aktuelt 14%	Ubesvart 6%
<b>Er du mann eller kvinne?</b>	Mann 70%			Kvinne 30%			
<b>Hva er din høyeste fullførte utdanning?</b>	Grunnskole 7-10 år 6%		Gymnas/yrkesskole/videregående skole 44%		Høgskole/universitet 46%		Ubesvart 4%
<b>Hva er din alder?</b>	53 År.		92% besvarte – 8% besvarte ikke spørsmålet				
<b>Stort sett vil du si din helse er:</b>	Utmerket 2%	Meget god 26%	God 46%	Nokså god 18%	Dårlig 6%	Ubesvart 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 abonnentliste.

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

- 2 timer Psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen «Søvn, søvnhygiene for bipolare pasienter». Kurs/seminar, Pasienter og pårørende - egen region.
- KK om høneblunder. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- - Underholdning og effektivitet foran søvn. Sunnmørsposten. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- - Vi setter underholdning og effektivitet foran søvn. Tidens Krav. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Posterpresentasjon, World Sleep 2019, Vancouver, Canada. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner. «Har smertebehandling effekt på søvn hos sykehjemspasienter med demens?». Tidsskriftet SØVN, nr.2 2019. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- 0,5 t Årsmøte SovNo Om retningslinjer for behandling av insomni. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1 t søvn og søvnlidelser. Kirkens bymisjon, Bergen. Kurs/seminar, Allmennheten - egen region.
- 1 t om psykiatri og søvn. Hordaland legeförening. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 1 t om skiftarbeid, søvn og døgnrytme, hovedtillitsvalgte Norsk Sykepleieförbund, Bergen. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 1 t om søvn og søvnsykdommer, Praksislærerkurs (VEU), Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1 t om søvnsykdommer, Private nevrologers selskap, Oslo. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1 t. Psykiatri og søvn. Nasjonalt søvnkurs Haukeland 3/9. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1 time om parasomni, Mestringshelg Søvnforeningen, Oslo. Konferanse, Pasienter og pårørende - alle regioner.
- 1 time om søvn og søvnsykdommer hos barn, kurs om søvnsykdommer for sykehusleger. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1 time Søvnsykdommer hos barn, Helse Vest. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.

- 1,5 t om evaluering og mandat av kompetansetjenesten, årsmøte SOVno. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1.5 time om barn. Søvn og pust for sykepleiere, OK prosjektet (intensivavd) Haukeland. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 10 min innlegg om studie 11 i WOW, København. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 10 min innlegg om studie 5 i WOW, København. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 10 min om effekt av selvhjelpsbok for insomni hos OSA-pasienter, Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 15 min om skiftarbeid, Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 15 min om SOVno, Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 15 min om utfordringer med PraksisNett, Styringsgruppemøte, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 15 timer undervisning «Polysomnografi (PSG) – skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser», Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1t foredrag om ikke-farmakologisk behandling av søvnproblem. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1t foredrag om skiftarbeid og genetikk, nasjonal søvnkonferanse, Solstrand, Os. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 1t om søvn for ansatte, Avdeling for rusmedisin, Askøy. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 1t om søvn og ungdom på faglig-pedagogisk dag. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 1t om søvn på kurs i maritim medisin, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 1t om søvn på prestasjonskonferanse, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 2 t (video) som søvn og søvnsykdommer, Pediatrikurs (VEU), Tysvær. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 2 t om skiftarbeid, søvn og døgnrytme for arbeidsgruppe innen petroleumsindustrien, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 t om søvn hos eldre, obligatorisk kurs for LIS i geriatri (VEU), Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 t om søvn og søvnlidelser, Psykiatrikurs (VEU), Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.

- 2 t om søvn og søvnsykdommer, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 t om søvn, søvnsykdommer og skiftarbeid, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 timer om insomni, Mestringshelg Søvnforeningen, Oslo. Konferanse, Pasienter og pårørende - alle regioner.
- 2 timer om søvn og skiftarbeid, Fagdag for bedriftssykepleiere, Bergen. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 timer om søvn, Høgskolen på Vestlandet.. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 2 timer om søvn, Høgskolen på Vestlandet.. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 2 timer Psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen «Søvn, søvnhygiene for bipolare pasienter». Kurs/seminar, Pasienter og pårørende - egen region.
- 2 timer undervisning +Kursleder 1 dag søvnregistrering og søvnskåring «Søvn og søvnsykdommer, kurs for sykehusleger», Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 timer. utdanningskurs for leger. ”Narkolepsi og andre hypersomnier”. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2 x 2 timer undervisning i polygrafi og skåringskriterier videreutdanning), Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 20 min om PraksisNett, avdeling for allmenntmedisin, UiO, Oslo. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 28.10.19: Hardanger Folkeblad + Laagendalsposten om problemer ved sommertid/vintertid.. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- 2t om lys og søvn for styret i Glamox. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 2t om søvn for elever ved Fyllingsdalen videregående skole. Kurs/seminar, Allmennheten - egen region.
- 2t om søvn på kurs i idrettsmedisin, Oslo. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 3 t om søvn og søvnsykdommer, RELIS-kurs (VEU), Oslo. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 3 t. Søvn og psykiatri. Personalundervisning Ravneberghaugen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 3 timer «teaching course» i polysomnografi under Nordisk søvnkongress, Oslo. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.

- 3 timer. Studentundervisning / forelesninger med bl a søvnrelatert innhold, spesielt søvnanalyse og hypersomnier. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 30 min om søvn og skiftarbeid, Oslo. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 30 min om forskningstermin og HUSK3, Akademimøtet, IGS. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 30 min om PraksisNett, Akademimøtet, IGS. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 30 min om PraksisNett, Felles allmenntilleggsmedisinsk universitetsmøte, Losby Gods. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 30 min om PraksisNett, SMIL-forskningsmøte, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 30 min om Status for PraksisNett + 15 minutter om forskningsprosjekter, møte med Nasjonal referansegruppe, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 30 min om søvn og idrett, Bergen. Kurs/seminar, Allmennheten - egen region.
- 30 min om tidssoneforflytning hos norske eliteutøvere, psyk.fak., Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 30 min om årsrapport og nye forskningsresultater, årsmøte Senter for Søvnmedisin. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 30 min. Søvnopne, kirurgisk behandling. Kurs for sykehusleger (VEU), Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 30 min. Status for PraksisNett + 30 min om forskningsprosj, møte med Inter. Adv. Board + ledergruppe for PraksisNett, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 30min om søvn, Foredrag for autismedisinsforeningen, Innbyggjerservice Bergen Kommune. Kurs/seminar, Pasienter og pårørende - egen region.
- 30min om søvn. Foredrag i Nasjonal Forening for Rus- og avhengighetsmedisins Årsmøte. Tromsø. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 30min om søvn. Foredrag på Bergen Open Super Smash – Esport. AdO arena. Kurs/seminar, Allmennheten - egen region.
- 30min om søvn. Foredrag rundt utfordringer i skolesammenheng. Varden skole. Kurs/seminar, Allmennheten - egen region.
- 30min om søvn. Kick-Off- Unge og psykisk helse (studenter) Høgskulen på Vestlandet. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 3t om søvn for profesjonsstudenter i psykologi. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 3t om søvn for profesjonsstudenter i psykologi. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.

- 4 t om søvn og søvnproblemer hos barn og ungdom, fagdag Sykehuset Telemark, Skien. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 4 timer master radiograf og master fysioterapi om lungesykdommer barn, herunder OSA. Høgskolen, Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 4 timer x 2 (vår og høst) medisinstudenter om lungesykdommer barn, herunder OSA. Universitetet i Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 45 min + 30 min + 60 min om årsrapport og evaluering av SOVno, referansegruppens mandat og videre strategi. Årsmøte SOVno. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 45 min invitert kenynote lecture om søvn og våkenhet ved døgnrytmelidelser og skiftarbeid, 18th Nordic Sleep Conference, Oslo. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 45 min om elektronisk utfylling av spørreskjema (CheckWare), årsmøte Senter for Søvnmedisin, Bergen. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 45 min om søvn og søvnsykdommer, psykiatrikurs (VEU), Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 45 min om søvn og søvnsykdommer, psykiatrikurs (VEU), Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 45 min om søvn, Under seminar om fysisk aktivitet og psykiske utfordringer på AdO arena. Kurs/seminar, Allmennheten - egen region.
- 45 min. Søvn sykdommer, utredning og behandling av søvnapne og hypersomnier. DNLF. «Søvnforstyrrelser hos eldre». Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 45 minutter «Søvn, søvnhygiene og skiftarbeid», Bergen: Undervisning for elever ved helsefagarbeiderutdanningen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 45 minutter «Søvn, søvnhygiene og smerte» på LMS, Bergen: Kurs for pasienter med uavklarte smerter i kjeve/ansiktet. Kurs/seminar, Pasienter og pårørende - egen region.
- 45 minutter «Søvn, søvnhygiene og smerte» på LMS, Bergen: Kurs for pasienter med uavklarte smerter i kjeve/ansiktet. Kurs/seminar, Pasienter og pårørende - egen region.
- 45 minutter, Regionsmøte ØNH-Vestlandet: Nye førerkortforskrifter. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 45min om søvn. Foredrag for elitetrenerne i England. Kurs/seminar, Allmennheten - alle regioner.
- 4t om søvn for årsstudiestudenter i psykologi. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 4t om søvn for årsstudiestudenter i psykologi. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 6 timer undervisning barn og lungesykdommer (DNLF kurs), inkludert OSAS, samt i kursledelsen for dette kurset. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- 6 timers kurs i idrettspsykologi, Norges Idrettshøyskole/Olympiatoppen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.

- 60 min om hypersomnier, klinisk nevrofysiologisk avdeling, HUS. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 60 min om PraksisNett og FAMFIB, årsmøte FAM, Solstrand. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 60 min om søvnsykdommer, BeSCN, UiB. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - egen region.
- 6t Søvn og psykiatri. LIS-leger Innlandet. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - flere regioner.
- 8 timer diagnostikk og behandling av søvnlidelser. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- ABCnyheter + Firda Tidende + VG Nett om overgangen til vintertid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- abcnyheter.no vinterdepresjon. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Aftenposten og BT om søvnproblemer i eksamenstiden. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Aftenposten om 5 effektive søvnråd. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Aftenposten om sommertid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Aftenposten+Midsundingen+Resett+Vigga om hjerteinfarkt i forbindelse med sommertid/vintertid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Aftenposten om søvn og koffein. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Allers om å stå opp om morgenen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Andreas er søvn- laus på syttende året. Nationen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Ansetter psykolog: - Veldig ofte kommer studenter rett fra videregående, og tar med problemer derfra. Fædrelandsvennen - Login. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Arbeidsmanden om sein-tidlig-vakter. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Behandling av søvnapné. VG. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- BEKYMRET. Nordlys. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Bergens tidende om søvn og søvnproblemer. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Bergens Tidende om søvn og søvnproblemer. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Bergensavisen om quick returns. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Bergensavisen om skiftarbeid og søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Bioingeniøren om quick returns. Oppslag i media, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- Bioingeniøren om skiftarbeid og søvn. Oppslag i media, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- Bladet Helsefagarbeideren om god søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- BT + Gudbrandsdølen Dagingen om hjerteinfarkt og sommertid/vintertid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.

- ca 10 min innlegg om individuell behandling av skiftarbeidere, WOW, København. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- Chair + 45 min om døgnrytmeforstyrrelser, teaching course, 18th Nordic Sleep Conference, Oslo. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- Chair + 5 min om OSA og hypopnøgrenser, Philips workshop, 18th Nordic Sleep Conference, Oslo. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- Chair + invitert symposiumforedrag (20 min) om selvhjelpsbok v søvnhygiene ved OSA/insomni, 18th Nordic Sleep Conference, Oslo. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- Dagbladet avis om sovemedisiner. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet om at søvnvansker gjør deg syk. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet om høneblunder på dagtid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet om koffein og søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet om kognitiv-atferdsterapi ved insomni. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet om lite søvn og vektøkning. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet om metabolisme og søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet om overgangen til vintertid . Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet om restless legs. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet om skiftarbeid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet om sommertid/vintertid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet om sportsklokker som søvnmålere. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet om søvn og sovemedisiner. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet om søvnunderskudd. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet om varmt bad før sengetid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet Pluss om sovemedisiner. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- dagbladet.no om kaffe og søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- dagbladet.no om læring under søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagbladet.no om sommertidsundersøkelsen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Dagsavisen om quick returns. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- De får ikke sove. Dagsavisen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- De får ikke sove. Nye Meninger. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- De får ikke sove. Rogalands Avis Dagsavisen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Deprimerte tenåringer: Ikke gi sosiale medier skylden! VG Pluss. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene. Aust Agder Blad. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene. Akershus Amtstidende. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.

- Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene. Avisa Nordland. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene. Drammens Tidende. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene. Glåmdalen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene. Helgelendingen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene. Lofot-Tidende. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene. Nettavisen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene. Nordlys. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene. Rana Blad. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene. Østlendingen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Det hjelper ikke å sove ut i helgene. Nordstrands Blad Pluss. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Diabetes blad om søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- DinSide om søvn i sommervarmen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- dinside.no om å sove i varmen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Drammens Tidende om søvnproblemer hos fotballspillere. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Enkelte bør slutte med kaffe før lunsj: - Søvnprofessor om nordmenns mareritt: - Unngå denne etter lunsj. Dagbladet. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Fagbokpodden (podkast) om Ungdomssøvnensboken. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Forskning.no om angst og insomni. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Forskning.no om høneblunder blant barn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- forskning.no om læring under søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Forskning.no om overtrøtthet. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Forskning.no om samsoving mellom partnere. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- forskning.no/depresjon-hjernen-naturvitenskap/eksperter-anbefaler-tur-i-skogen-for-a-forebygge-vinterdepresjon/1575294. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- FriFagbevegelse.no om sein-tidlig-vakter. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.



- Friskerepodden: Er du en kortsover. «Vi over 60». Podcast. . Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Fædrelandsvennen om sovemidler blant ungdommer. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Fædrelandsvennen om søvnråd. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Han er søvnlaus på syttande året. Dagen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Har slite med å sove i 17 år: - Vi har aldri tatt omsyn til søvn som samfunn. Framtida. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Hjernerådet, Podkast om «God søvn – bedre hjernehelse» (hjernepodden). Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- <https://www.kk.no/mamma/svaert-mange-tenaringer-gar-rundt-med-permanent-jetlag/70838719>. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Innovations in Health Psychology, Waiheke, New Zealand Tittel: Internet-based treatment for insomnia.. Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- Intensiv lungemedisin, 5 dagers kurs, 1/2 dag søvndiagnostikk/ OSA behandling. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- Kan du ta igjen tapt søvn? Psykologer avliver søvnmyte. Nettavisen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK «Derfor er alle søvnstadiene så viktige» <https://www.kk.no/helse/derfor-er-alle-sovnstadiene-sa-viktige/71234845>. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK «Å ta en powernap i løpet av dagen kan være bra for deg». Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om autonom sensorisk meridian respons. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om drømmer. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om dysani. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om døgnrytmeforskjeller i parforhold. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om forskjeller i innsovningstid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om historiske endringer i søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om koffein og søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- KK om trening og søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- kk.no om Ferbers metode <https://www.kk.no/mamma/flere-eksperter-er-skeptiske-til-den-sakalte-cry-it-out-metoden/71505761>. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- kk.no om søvn hos småbarnsforeldre. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- kk.no om søvn og koffein. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Klikk.no «Søvnvansker hos barn». Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Klikk.no om parasomnier. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- klikk.no om parasomnier <https://www.klikk.no/helse/dette-vil-du-virkelig-ikke-oppleve-mens-du-sover-6825890>. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.

- Klokken minutt for minutt. NRK 2, TV. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Kursledelse, 2 x 45 min foredrag + 5 x 30 min foredrag om søvn og søvnsykdommer, kurs for sykehusleger (VEU), Bergen. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- Kursleder og 9 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs (VEU). Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- Lommelegen om søvnsykdommer. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Mamma og pappa tok mobilen min om natta. Jeg takker dem for det. Adresseavisen Pluss. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Mamma tok mobilen min om natta. Nå takker jeg for det. Adresseavisen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Mange tusen barn og unge med autisme kan få hjelp mot søvnløshet. HealthTalk. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Nationen om overgangen til vintertid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Nationen om søvn blant studenter. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Nettavisen om søvnmønstre. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- nettavisen om utsatt skolestart. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- nettavisen.no om læring under søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Netteavisen om sex og søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Nordlys + Porsgrunns Dagblad + Fredriksstad Blad om mørketiden. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Norsk Ukeblad om søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Norsk ukeblad om søvn og søvnproblemer. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- NRK Finnmark om sommertid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- nrk hordaland (radio) om skiftarbeid og søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- nrk hordaland om barn og utesøvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- NRK om månefaser og søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- NRK P1 om gjesping. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- NRK P1 om mareritt. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- NRK P1 om sommertid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- NRK P2 om Pokemon Sleep. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- NRK P2 radio, Ekko (1 time), om søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- NRK radio om snoozing. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- NRK Sørlandet Radio om sommertid/vintertid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- NRK.no Norske barn og unge sover bedre enn før: <https://www.nrk.no/livsstil/norske-barn-og-unge-sover-bedre-enn-for-1.14779383>. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Ny metode: Sov godt uten medisin. Dagbladet Pluss. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.

- Ny studie: Det hjelper ikke å sove ut i helgene. Bygdeposten. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Ofte kommer studenter rett fra videregående, og tar med problemer derfra. Fædrelandsvennen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Pressemelding disputas: «Søvn hos sykehjemspasienter» <https://www.uib.no/nye-doktorgrader/127630/søvn-hos-sykehjemspasienter>. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Psykologer avliver søvnmyte. Bygdeposten. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Psykologer avliver søvnmyte. iFinnmark. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Psykologer avliver søvnmyte. Ringerikes Blad. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Psykologer avliver søvnmyte. Akershus Amtstidende. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Psykologer avliver søvnmyte. Tønsbergs Blad. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Resett.no om søvn blant studenter. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Romerikes Blad om høstmørket. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Romerikes Blad om vinterdepresjon . Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Romsdals budstikke om læring under søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Skal forske på volds- og overgrepssatte barn. Bodøposten. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Skal forske på volds- og overgrepssatte barn. NTB Info. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Skal forske på volds- og overgrepssatte barn. NTBtekst. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Skjult søvnsykdom: Ola (54) døde. Dagbladet. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Slet med farlig søvnsykdom: – Jeg var klovn i gjengen. Vi.no. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Sonos om å sove i sommervarmen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Stavanger Aftenblad om sovemidler blant ungdommer. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Studentene i Bergen tar alkoholgrep. Dagen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Studentene i Bergen tar alkoholgrep. Dagen Pluss. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Studenter prøver å ta sitt eget liv 10 ganger så ofte som andre. Studentleder Magnus var en av dem. Khrono. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Sunnmørsposten om å lære i søvne. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- sykepleien.no om søvn og skiftarbeidsboken. Oppslag i media, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- Symptomer på søvnapné, kjønnsforskjeller. Dagbladet. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.

- Søvnlaus på syttande året. Nynorsk Pressekontor. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Søvnlaus på syttande året. Vestlandsnytt. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Søvnløs-forfatteren: – Vi lever i et samfunn som setter underholdning og effektivitet foran søvn. NTB Tema. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Søvnløs-forfatteren: - Vi lever i et samfunn som setter underholdning og effektivitet foran søvn. Sunnmørsposten. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Søvnmedisin for sykehusleger, 3 dagers kurs. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- Søvnproblemer? - KAN SKYLDES DET BLÅ LYSET. Dagbladet 01. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Telemarksavisen om søvnproblemer. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Trd.by om søvnmidler blant ungdommer. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- TV2 Helsekontrollen om søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- TV2 Nyhetskanalen om overgangen til vintertid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- TV2 Nyhetskanalen om sommer og vintertid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- TV2 om sommertid/vintertid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- TV2.no om søvn i varmen. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Undervisning søvnapne barn for pedodonti studenter og lærere nasjonalt Norge. Kurs/seminar, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- VG om ferie og søvnrutiner. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- VG om insomni. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- VG om maratonspilling. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- VG om morgentrotthet. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- VG om sosiale medier og søvn. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- VG om søvn og gener. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- VG om søvn og mat. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- VG om søvnapne. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- VG om søvnproblemer. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- VG om tretthet ved sykdommer. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- VG som sommertid. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- World Sleep 2019, Vancouver, Canada Tittel: Sleep, bullying and academic functioning . Konferanse, Helsepersonell og andre faggrupper - alle regioner.
- [www.dagbladet.no/mat/okende-sovnproblemer-for-nordmenn---kan-skyldes-det-bla-lyset/70737735](http://www.dagbladet.no/mat/okende-sovnproblemer-for-nordmenn---kan-skyldes-det-bla-lyset/70737735). Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- [www.kk.no/helse/derfor-kan-mikrosovn-vaere-farlig---og-slik-unngar-du-det/70693370](http://www.kk.no/helse/derfor-kan-mikrosovn-vaere-farlig---og-slik-unngar-du-det/70693370). Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- [www.kk.no/helse/sliter-du-med-a-sta-opp-om-morgenen/70721983](http://www.kk.no/helse/sliter-du-med-a-sta-opp-om-morgenen/70721983). Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.

- [www.nrk.no/livsstil/kviknar-du-til-like-for-leggetid\\_-slik-klarer-du-a-ga-til-sengs-i-tide-1.14485129](http://www.nrk.no/livsstil/kviknar-du-til-like-for-leggetid_-slik-klarer-du-a-ga-til-sengs-i-tide-1.14485129). Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- ZZZ ZOV GODT UTEN MEDISIN. Dagbladet 01. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Østlandets Blad Pluss om vinterdepresjon. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.
- Ås Avis om vinterdepresjon. Oppslag i media, Allmennheten - alle regioner.

### ***Utdanning av helsepersonell:***

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell	125 timer
Alle regioner: Utdanning av annet personell	5 timer
Flere regioner: Utdanning av helsepersonell	14 timer
Flere regioner: Utdanning av annet personell	1 timer
Egen region: Utdanning av helsepersonell	108 timer
Egen region: Utdanning av annet personell	13 timer

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

### **Forskningsmøter SOVno 2019**

21. Februar	Torhild Pedersen <i>Avlyst pga. sykdom</i>
21. Mars	Ulrik Leidland Opsahl <i>«Akustisk pharyngometri for å forbedre behandling av OSA med apnéskinner»</i>
11. April	Randi Liset <i>«Har blåblokkerende briller effekt på søvnforstyrrelser hos friske førstegangsfødende kvinner?»</i>
9. Mai	Eirin Kolberg <i>«Lysbehandling på demensavdelinger. Foreløpige resultater og utfordringer med søvn- og aktigrafidata fra DEM.LIGHT prosjektet».</i>
13. Juni	Kjersti Blytt <i>Disputasforberedelse. "Sleep and pain in dementia: possible solutions for the future".</i>
22. august	Thomas Berge: <i>«CPAP behandling til pasienter med moderat til alvorlig OSA - en kunnskapsbasert retningslinje tilpasset ved hjelp av ADAPTE-metoden»</i>

- 3.oktober Eirunn Thun  
«Døgnrytmerelaterte trekk (morningness, fleksibilitet og languidity) og grad av faseforskyvning etter tre nattevakter på rad, samt søvnighet på første nattevakt. Data fra studier av simulert nattarbeid på lyslab»
- 14.november *Posterpresentasjoner fra 24th International Symposium on Shiftwork & Working Time og World Sleep 2019*
- 12.desember Øystein Vedaa  
«Resultater fra en stor RCT på effekten av digital kognitiv atferdsterapi for insomni»

#### 4. Forsking

Senter for Søvnmedisin og SOVno publiserte i 2019 40 søvnrelaterte artiklar i Pubmedregistrerte tidsskrift og hadde 47 andre publikasjoner relatert til søvn, inkludert abstracts.

##### **Pubmed publikasjoner:**

- Hagatun S, Vedaa Ø, Nordgreen T, Smith ORF, Pallesen S, Havik OE, Bjorvatn B, Thorndike FP, Ritterband LM, Sivertsen B. The Short-Term Efficacy of an Unguided Internet-Based Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia: A Randomized Controlled Trial With a Six-Month Nonrandomized Follow-Up. *Behav Sleep Med* 2019 Mar-Apr;17(2):137-155. Epub 2017 mar 27. PMID: 28345961
- 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* 2019 02;54():244-249. Epub 2018 nov 24. PMID: 30590307
- 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* 2019 Apr;92(3):415-422. Epub 2018 nov 11. PMID: 30417278
- Vedaa Ø, Pallesen S, Erevik EK, Svensen E, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Harris A. Long working hours are inversely related to sick leave in the following 3 months: a 4-year registry study. *Int Arch Occup Environ Health* 2019 May;92(4):457-466. Epub 2018 nov 7. PMID: 30406330

- Zakariassen E, Waage S, Harris A, Gatterbauer-Trischler P, Lang B, Voelckel W, Pallesen S, Bjorvatn B. Causes and Management of Sleepiness Among Pilots in a Norwegian and an Austrian Air Ambulance Service-A Comparative Study. *Air Med J* 2019 Jan - Feb;38(1):25-29. Epub 2018 des 13. PMID: 30711081
- Lowden A, Öztürk G, Reynolds A, Bjorvatn B. Working Time Society consensus statements: Evidence based interventions using light to improve circadian adaptation to working hours. *Ind Health* 2019 Apr 01;57(2):213-227. Epub 2019 jan 31. PMID: 30700675
- Garde AH, Harris A, Vedaa Ø, Bjorvatn B, Hansen J, Hansen ÅM, Kolstad HA, Koskinen A, Pallesen S, Ropponen A, Härmä MI. Working hour characteristics and schedules among nurses in three Nordic countries - a comparative study using payroll data. *BMC Nurs* 2019;18():12. Epub 2019 mar 28. PMID: 30962763
- Vedaa Ø, Harris A, Erevik EK, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Moen BE, Pallesen S. Short rest between shifts (quick returns) and night work is associated with work-related accidents. *Int Arch Occup Environ Health* 2019 08;92(6):829-835. Epub 2019 mar 16. PMID: 30879132
- Sørengaard TA, Karlsen HR, Langvik E, Pallesen S, Bjorvatn B, Waage S, Moen BE, Saksvik-Lehouillier I. Insomnia as a Partial Mediator of the Relationship Between Personality and Future Symptoms of Anxiety and Depression Among Nurses. *Front Psychol* 2019;10():901. Epub 2019 apr 26. PMID: 31105623
- Steine IM, Skogen JC, Krystal JH, Winje D, Milde AM, Grønli J, Nordhus IH, Bjorvatn B, Pallesen S. Insomnia symptom trajectories among adult survivors of childhood sexual abuse: A longitudinal study. *Child Abuse Negl* 2019 Jul;93():263-276. Epub 2019 mai 23. PMID: 31129428
- Flaa TA, Harris A, Bjorvatn B, Gundersen H, Zakariassen E, Pallesen S, Waage S. Sleepiness among personnel in the Norwegian Air Ambulance Service. *Int Arch Occup Environ Health* 2019 11;92(8):1121-1130. Epub 2019 jun 10. PMID: 31183552
- Stangenes KM, Hysing M, Elgen IB, Halvorsen T, Markestad T, Bjorvatn B. Sleep problems, behavioural problems and respiratory health in children born extremely preterm: a parental questionnaire study. *BMJ Paediatr Open* 2019;3(1):e000534. Epub 2019 sep 5. PMID: 31549000
- Buchvold HV, Pallesen S, Waage S, Moen BE, Bjorvatn B. Shift Work and Lifestyle Factors: A 6-Year Follow-Up Study Among Nurses. *Front Public Health* 2019;7():281. Epub 2019 okt 16. PMID: 31750282

- Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Nordhus IH, Vedaa Ø, Bjorvatn B. Habitual Sleep, Social Jetlag, and Reaction Time in Youths With Delayed Sleep-Wake Phase Disorder. A Case-Control Study. *Front Psychol* 2019;10():2569. Epub 2019 nov 12. PMID: 31781012
- Baglioni C, Altena E, Bjorvatn B, Blom K, Bothelius K, Devoto A, Espie CA, Frase L, Gavriloff D, Tuuliki H, Hoflehner A, Högl B, Holzinger B, Järnefelt H, Jernelöv S, Johann AF, Lombardo C, Nissen C, Palagini L, Peeters G, Perlis ML, Posner D, Schlarb A, Spiegelhalder K, Wichniak A, Riemann D. The European Academy for Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia: An initiative of the European Insomnia Network to promote implementation and dissemination of treatment. *J Sleep Res* 2019 Dec 19. Epub 2019 des 19. PMID: 31856367
- Matre D, Nilsen KB, Katsifaraki M, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Pain complaints are associated with quick returns and insomnia among Norwegian nurses, but do not differ between shift workers and day only workers. *Int Arch Occup Environ Health* 2019 Nov 05. Epub 2019 nov 5. PMID: 31691014
- Fetveit A, Straand J, Bjorvatn B, Kristoffersen ES. Self-reported sleeplessness in 12,655 persons living in the north of Norway: The Tromsø Study. *Sleep Sci* 2019 Jul-Sep;12(3):147-155. PMID: 31890089
- Hrozanova M, Moen F, Pallesen S. Unique Predictors of Sleep Quality in Junior Athletes: The Protective Function of Mental Resilience, and the Detrimental Impact of Sex, Worry and Perceived Stress. *Front Psychol* 2019;10():1256. Epub 2019 mai 31 PMID: 31214076
- Lien M, Bredeli E, Sivertsen B, Kallestad H, Pallesen S, Smith ORF, Faaland P, Ritterband LM, Thorndike FP, Vedaa Ø. Short and long-term effects of unguided internet-based cognitive behavioral therapy for chronic insomnia in morning and evening persons: a post-hoc analysis. *Chronobiol Int* 2019 Oct;36(10):1384-1398. Epub 2019 aug 1. PMID: 31368382
- 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* 2019 04;28(2):e12790. Epub 2018 des 4 PMID: 30515935
- Stormark KM, Fosse HE, Pallesen S, Hysing M. The association between sleep problems and academic performance in primary school-aged children: Findings from a



Norwegian longitudinal population-based study. PLoS One 2019;14(11):e0224139. Epub 2019 nov 7. PMID: 31697711

- Skarpsno ES, Nilsen TIL, Sand T, Hagen K, Mork PJ. The joint effect of insomnia symptoms and lifestyle factors on risk of self-reported fibromyalgia in women: longitudinal data from the HUNT Study. *BMJ Open* 2019 Aug 22;9(8):e028684. Epub 2019 aug 22. PMID: 31444184
- Skarpsno ES, Nilsen TIL, Sand T, Hagen K, Mork PJ. Work-Related Mental Fatigue, Physical Activity and Risk of Insomnia Symptoms: Longitudinal Data from the Norwegian HUNT Study. *Behav Sleep Med* 2019 Jul 15. Epub 2019 jul 15. PMID: 31307230
- 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* 2019 Oct;28(5):e12730. Epub 2018 aug 13. PMID: 30105851
- Lehmann S, Ringbæk T, Løkke A, Grote L, Hedner J, Lindberg E. A randomized trial to determine the impact of indacaterol/glycopyrronium on nighttime oxygenation and symptoms in patients with moderate-to-severe COPD: the DuoSleep study. *Int J Chron Obstruct Pulmon Dis* 2019;14():199-210. Epub 2019 jan 9. PMID: 30666100
- Markussen H, Lehmann S, Nilsen RM, Natvig GK. Health-related quality of life as predictor for mortality in patients treated with long-term mechanical ventilation. *BMC Pulm Med* 2019 Jan 11;19(1):13. Epub 2019 jan 11. PMID: 30635052
- Øverland B, Berdal H, Akre H. Obstructive sleep apnea in 2-6 year old children referred for adenotonsillectomy. *Eur Arch Otorhinolaryngol* 2019 Jul;276(7):2097-2104. Epub 2019 jun 6. PMID: 31172276
- Nordstrand SEH, Hansen BH, Rootwelt T, Karlsen TI, Swanson D, Nilsen KB, Knudsen S. Psychiatric symptoms in patients with post-H1N1 narcolepsy type 1 in Norway. *Sleep* 2019 Apr 01;42(4). PMID: 30649483
- Bragantini D, Sivertsen B, Gehrman P, Lydersen S, Güzey IC. Genetic polymorphisms associated with sleep-related phenotypes; relationships with individual nocturnal symptoms of insomnia in the HUNT study. *BMC Med Genet* 2019 Nov 12;20(1):179. Epub 2019 nov 12. PMID: 31718593
- Hysing M, Askeland KG, La Greca AM, Solberg ME, Breivik K, Sivertsen B.

Bullying Involvement in Adolescence: Implications for Sleep, Mental Health, and Academic Outcomes. *J Interpers Violence* 2019 Jun 10. Epub 2019 Jun 10  
PMID: 31179829

- Bragantini D, Sivertsen B, Gehrman P, Lydersen S, Güzey IC. Variations in circadian genes and individual nocturnal symptoms of insomnia. The HUNT study. *Chronobiol Int* 2019 May;36(5):681-688. Epub 2019 Mar 12. PMID: 30862195
- Thun E, Sivertsen B, Knapstad M, Smith ORF. Unravelling the Prospective Associations Between Mixed Anxiety-Depression and Insomnia During the Course of Cognitive Behavioral Therapy. *Psychosom Med* 2019 05;81(4):333-340. PMID: 31048635
- Hysing M, Reichborn-Kjennerud T, Markestad T, Elgen I, Sivertsen B. Sleep Duration and Nocturnal Awakenings in Infants Born with Gestational Risk. *J Dev Behav Pediatr* 2019 Apr;40(3):192-199. PMID: 30640202
- Vedaa Ø, Hagatun S, Kallestad H, Pallesen S, Smith ORF, Thorndike FP, Ritterband LM, Sivertsen B. Long-Term Effects of an Unguided Online Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Insomnia. *J Clin Sleep Med* 2019 01 15;15(1):101-110. Epub 2019 Jan 15. PMID: 30621837
- Bragantini D, Sivertsen B, Gehrman P, Lydersen S, Güzey IC. Differences in anxiety levels among symptoms of insomnia. The HUNT study. *Sleep Health* 2019 08;5(4):370-375. Epub 2019 Feb 8. PMID: 31400882
- Pallesen S, Jacobsen DP, Nielsen MB, Gjerstad J. The 5-HTTLPR rs25531 L. *Sleep Med* 2019 Aug;60():224-229. Epub 2019 Apr 25. PMID: 31213395
- Nordmo M, Olsen OK, Hetland J, Espevik R, Bakker AB, Pallesen S. Daily sleep quality and naval work performance: the role of leadership. *Int Marit Health* 2019;70(4):202-209. PMID: 31891172
- Ranum BM, Wichstrøm L, Pallesen S, Falch-Madsen J, Halse M, Steinsbekk S. Association Between Objectively Measured Sleep Duration and Symptoms of Psychiatric Disorders in Middle Childhood. *JAMA Netw Open* 2019 Dec 02;2(12):e1918281. Epub 2019 Dec 2. PMID: 31880797
- Holmedahl NH, Fjeldstad OM, Engan H, Saxvig IW, Grønli J. Validation of peripheral arterial tonometry as tool for sleep assessment in chronic obstructive pulmonary disease. *Sci Rep* 2019 Dec 18;9(1):19392. Epub 2019 Dec 18  
PMID: 31852958

- Uhlig BL, Hagen K, Engstrøm M, Stjern M, Gravdahl GB, Sand T. The relationship between obstructive sleep apnea and insomnia: a population-based cross-sectional polysomnographic study. *Sleep Med* 2019 02;54(1):126-133. Epub 2018 nov 17  
PMID: 30554056

### *Andre publikasjoner*

- Bjorvatn B. Obstruktiv søvnapné.  
<http://nevro.legehandboka.no/handboken/sykdommer/sovnsykdommer/sykdommer-og-symptomer/obstruktiv-sovnapne/> NEL – Nevrologi. 2019.
- Bjorvatn B. Insomni.  
<http://nevro.legehandboka.no/handboken/sykdommer/sovnsykdommer/sykdommer-og-symptomer/insomni/> NEL – Nevrologi. 2019.
- Bjorvatn B. Forsinket søvnfaselidelse.  
<http://nevro.legehandboka.no/handboken/sykdommer/sovnsykdommer/sykdommer-og-symptomer/forsinket-sovnfaselidelse/> NEL – Nevrologi. 2019.
- Bjorvatn B. Parasomnier.  
<http://nevro.legehandboka.no/handboken/sykdommer/sovnsykdommer/sykdommer-og-symptomer/parasomnier/> NEL – Nevrologi. 2019.
- Bjorvatn B, Pallesen S. Søvn sykdommer. I: Nevrologi og nevrokirurgi. Fra barn til voksen, 7. utg. Red: Helseth, Rootwelt og Harbo. Fagbokforlaget 2019, s. 391-401. ISBN: 978-82-450-2473-9.
- Romslo JE, Bjorvatn B. Trøtthet utgjør en sikkerhetsrisiko. *Sykepleien.no* 2019  
<https://sykepleien.no/meninger/innpill/2019/02/trotthet-utgjor-en-sikkerhetsrisiko>
- Bjorvatn B. Skiftarbeid og søvn. Slik mestrer du nattarbeid og uregelmessig arbeidstid. Fagbokforlaget 2019, 174 sider. ISBN: 978-82-450-2523-1.
- Bjorvatn B. Prioriterer du å få nok søvn? *Mediaplanet*, utgitt i *Dagbladet* 2019.
- Romslo JE, Bjorvatn B. Ikke undervurder betydningen av en god natts søvn. *Bergensavisen* 2019, 28. februar.
- Engstrøm M, Aarrestad S, Eldøen G, Alme A, Bjørge T, Miljeteig H, Bjorvatn B, Knudsen S, Indrekvam S, Nilsen KB. Anbefalinger for utførelse av objektive søvnundersøkelser. *SØVN* 2019; 11(1): 8-13.
- Bjorvatn B. Hvordan ivaretar Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer sitt mandat? *SØVN* 2019; 11(1): 4-5.

- Bjorvatn B. Søvnappé (revidert). Fagarbeider for Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL), 2019.
- Aasnæs TW, Waage S, Blytt KM, Bjorvatn B. Evaluering av Nasjonal søvnkonferanse og tidsskriftet SØVN. SØVN 2019; 11(2): 16-19.
- Bjorvatn B. God helse gjennom bedre søvn. SØVN 2019; 11(2): 4-5.
- Katsifaraki M, Nilsen KB, Christensen JO, Wærsted M, Knardahl S, Bjorvatn B, Härmä M, Matre D. The association between shift intensity and headache in nurses. SASP conference, Oslo april 2019.
- Blytt KM, Flo E, Erdal A, Bjorvatn B, Husebo B. Pain, depression and their association with sleep in nursing home patients with advanced dementia – a cross-sectional study. Nordic Sleep Conference, Oslo, 2019.
- Flaa TA, Harris A, Bjorvatn B, Gundersen H, Zakariassen E, Pallesen S, Waage S. Sleepiness among personnel in the Norwegian air ambulance service. Nordic Sleep Conference, Oslo, 2019.
- Lundetræ RS, Saxvig IW, Lehmann S, Bjorvatn B. Effect of continuous positive airway pressure treatment on anxiety and depression in patients with obstructive sleep apnea. Nordic Sleep Conference, Oslo, 2019.
- Buchvold H, Pallesen S, Waage S, Moen BE, Bjorvatn B. Shift work and lifestyle factors: A six-year follow-up study among nurses. Nordic Sleep Conference, Oslo, 2019.
- Stangenes K, Hysing M, Elgen IB, Halvorsen T, Markestad T, Bjorvatn B. Sleep problems are associated with mental and respiratory health in children born extremely preterm. Nordic Sleep Conference, Oslo, 2019.
- Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Nordhus IH, Vedaa Ø, Bjorvatn B. Time of day effects in reaction time in students with delayed sleep-wake phase disorder. Nordic Sleep Conference, Oslo, 2019.
- 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. Nordic Sleep Conference, Oslo, 2019.
- Saxvig IW, Lehmann S, Aurlien H, Gulati S, Bjorvatn B. Registry for sleep disorders at Centre for Sleep Medicine – an update. Nordic Sleep Conference, Oslo, 2019.
- Flaa TA, Harris A, Bjorvatn B, Gundersen H, Zakariassen E, Pallesen S, Waage S. Sleepiness among Pilots and Helicopter Emergency Medical Service Crew Members in the Norwegian Air Ambulance Service. Shiftwork & Working Time, Idaho, USA, 2019.
- Buchvold H, Pallesen S, Waage S, Moen BE, Bjorvatn B. A prospective study on shift work and lifestyle factors among nurses. Shiftwork & Working Time, Idaho, USA, 2019.

- Katsifaraki M, Nilsen KB, Christensen JO, Wærsted M, Knardahl S, Bjorvatn B, Härmä M, Matre D. The association between shift intensity and low back pain in nurses. *Shiftwork & Working Time*, Idaho, USA, 2019.
- Waage S, Pallesen S, Harris A, Moen BE, Bjorvatn B. Shift work disorder among Norwegian nurses – a two year follow-up study. *Shiftwork & Working Time*, Idaho, USA, 2019.
- Sunde E, Mrdalj J, Pedersen TT, Thun E, Grønli J, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S. Effects of Nocturnal Light Intensity on Adaptation to Simulated Night Shifts: A Counterbalanced Crossover Study. *Shiftwork & Working Time*, Idaho, USA, 2019.
- Steine I, Winje D, Krystal JH, Milde AM, Bjorvatn B, Nordhus IH, Grønli J, Pallesen S. Associations between sexual abuse victimization, perceived social support and mental health symptoms: Findings from a representative population sample and a community sample of childhood sexual abuse survivors. *Annual Convention of the International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS)*, 2019.
- Bjorvatn B, Olufsen IS, Sørensen ME. The ICSD-3/DSM-5 diagnostic criteria for insomnia reinforce the association between insomnia, anxiety and depression. *World Sleep 2019*, Vancouver, Canada.
- Lundetræ RS, Saxvig IW, Lehmann S, Bjorvatn B. Effect of Treatment with Continuous Positive Airway Pressure on Anxiety and Depression in patients with Obstructive Sleep Apnea. *World Sleep 2019*, Vancouver, Canada.
- Waage S, Pallesen S, Harris A, Moen BE, Bjorvatn B. A two year follow-up study of shift work disorder among Norwegian nurses. *World Sleep 2019*, Vancouver, Canada.
- Rørtveit G, Halvorsen P, Bjorvatn B, Bellika JG. The Norwegian Primary Care Research Network: A possibility for international collaboration. *GRIN*, September, 2019.
- Dyrberg H, Bjorvatn B, Speed MS, Larsen ER. Effect of group cognitive behavioral therapy for insomnia in outpatients with major depression. *World Sleep 2019*, Vancouver, Canada.
- Dhir A, Kaur P, Chen S, Pallesen S. Antecedents and consequences of social media fatigue. *International Journal of Information Management* 2019; 48: 193-202.
- Pallesen S. Hvorfor gjesper vi. *SØVN* 2019; 11(2): 14-15.
- Holsten F. Søvn og bipolar lidelse. *Søvn* no 1, 2019. 32-34.
- Pallesen S, Bjorvatn B, Moen BE, Thun E, Waage S. Undersøkelsen om skiftarbeid, søvn og helse (SUSSH) blant norske sykepleiere har nå blitt gjennomført for 10. gang. *Sykepleien.no*, 2019.

- Blytt, K.M. Sleep in Nursing Home Patients: Clinical Assessment and the Effects of Pain Treatment on Sleep. Universitetet i Bergen 2019. (ISBN 9788230865361). PhD Thesis.
- Blytt KM. Søvn og smerte hos mennesker med demens – mulige løsninger for fremtiden. Tidsskriftet SØVN. Nr 2, 2019.
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Luiza Jadwiga Chwiszczuk: «Demens med Lewylegemer: søvn, kognisjon og nevropatologi». SØVN 2019; 11 (1): 6
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Kjersti Marie Blytt: «Har smertebehandling effekt søvn hos sykehjemspasienter med demens?» SØVN 2019; 11 (2): 6
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Morten Nordmo «Søvn og arbeidsytelse under maritime oppdrag». SØVN 2019; 11 (2): 7
- Aasnæs T. Nordisk søvnkongress i Oslo, mai 2019. SØVN 2019; 11 (2): 28-31
- Haugland BMS, Hysing M, Sivertsen B. The burden of care: A national Survey on the Prevalence, Demographic Characteristics and Health Problems among Young Adult Carers attending higher education in Norway. Frontiers Psychology 2019
- Vedaø, Erevik EK, Hysing M, Hayley AC, Sivertsen B. Insomnia, sleep duration and academic performance: a national survey of all Norwegian college and university students. Sleep Medicine 2019; X1 June 28
- Engan H, Weitzberg E, Flejdstad OM, Saxvig IW, Grønli J, Holmedahl NH The effect of acute dietary nitrate supplementation on arterial oxygen saturation and sleep quality in COPD patients. Nordisk søvnkongress 2019.

## 5. Pasientopplæring

Det vart halde 23 CPAP-tilpassingskurs ved Senter for søvnmedisin i 2019. Totalt deltok 142 pasientar og pårørande. I tillegg vart det halde 4 meistringskurs for pasientar med søvnapné og deira pårørande i samarbeid med Lærings- og meistringssenteret i Bergen, der totalt 49 pasientar og pårørande deltok. Deltakarane evaluerte kursa, og tilbakemeldingane var gjennomgåande gode.

## **6. Formidling til allmennheten**

**Brosjyrar:** SOVno har laga 4 pasientbrosjyrar om søvn og søvnsjukdomar. Disse formidlas gratis til helsepersonell over heile landet, og er populære brosjyrar på legekontor og sjukehuseiningar. Over 10.500 brosjyrar ble sendt ut i 2019.

**Nettsider:** I 2019 hadde Senter for søvnmedisin 4771 treff på hovudsida (<http://www.helsebergen.no/no/OmOss/Avdelinger/senter-for-sovnmedisin/Sider/default.aspx>), og 6626 treff totalt på alle sidane. SOVno hadde 91.683 treff på hovudsida ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)), og 329.205 treff totalt på alle sidane, samt ca. 47.155 treff på behandlingssidene helse-bergen. SOVno er blant toppane i talet på sidevisingar totalt sett i Helse Bergen.

**Medieoppslag** SOVno og Senter for søvnmedisin hadde totalt ca.180 medieoppslag i 2019.