

# ÅRSRAPPORT 2012

## FOR



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

Senterleder  
Bjørn Bjorvatn

Senterkonsulent  
Eldbjørg Fiske

 **HELSE BERGEN**  
Haukeland universitetssjukehus  
**Lungeavdelingen**

## 1. Drift

Senter for Søvnmedisin vart opna i mars 2011.

Senteret er eit etablert samarbeid mellom lungeavdelinga, ØNH-avdelinga og nevroklinikken (klinisk nevrofysiologi og nevrologi). Administrativt ligg Senter for Søvnmedisin under lungeavdelinga, seksjon for obstruktive lungesjukdommar/ respirasjonssvikt/søvnrelaterte sjukdommar. Dei ulike avdelingane, inkludert psykiatrisk avdeling, har overordna fagleg ansvar for sin aktivitet ved senteret.

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

Nivå 2-leiar for lungeavdelinga (Kathan Al-Azawy)

Nivå 2-leiar for ØNH-avdelinga (John-Helge Heimdal)

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) og Harald Aurlien (nevro) har i tillegg delteke i ei utvida styringsgruppe.

Ved **Senter for Søvnmedisin** var det i 2012 tilknytt 23 lækjarar, 20 sjukepleiarar og 4 merkantile. Lækjarane og sjukepleiarane er tilsett ved sine moderavdelingar, og arbeider ved Senter for Søvnmedisin i deler av si kliniske verksemd.

**Leiar, professor dr.med.**

**Konsulent, PhD**

**Senterkoordinator, sjukepleiar**

Bjørn Bjorvatn

Eldbjørg Fiske

Lise Østgård Monsen (lunge, permisjon frå september 2012 til 26.07.2013)

Vibeke Østerfeldt Henriksen (lunge, frå 24.09.12 )

**Merkantile:**

Ann Kristin Løvik (lunge)

Karoline Korsvold (ØNH, tom 31.10.12)

Ann-Mari T. Berg (ØNH, 01.11-31.12.12)

Sidsel M. Jordal/ Irene Bjørtomt (20%) (Klinisk nevrofysiologi)

**Lækjarar:**

**Lunge:**

Ove Fondenes

Karin Stang Volden

Kathan Al-Azawy

Rajinder Sharma

Solfrid Indrekvam

Sverre Lehmann

Turid Fjose

Trygve M Jonassen

Marianne Aanerud

**ØNH:**

Shashi Gulati

Helge Jacobsen

Arild Sletteberg

Svein Nygaard

**Klinisk nevrofysiologi/nevrologi:**

Håvard Skeidsvoll

Harald Aurlien

Bjørn Karlsen

Jan Brøgger

Ivar Otto Gjerde

Kjersti Power

Kristine Forselv

Gyri Veiby

Margrethe Raspotnig

**Psykiatri:**

Fred Holsten (1 dag i veka)

**Sjukepleiarar:**

**Lunge:**

Thomas Berge

Lise Østgård Monsen (permisjon frå 01.09.12 –  
26.07.13)

Mona Grundeland

Hilde Kristin Tveit

Anny Sekkingstad

Vibeke Østerfeldt Henriksen

Maria Lillegraven (frå 23.11.2012)

Gunvor Mo Norstein

Synnøve Ygre Hauge (fast vikar til haust 2012)

**ØNH :**

Hildur Røysland Grimstad

Anny M.S.Skålevik

Mona G.Bjerke

Astri Karin Husøy

Vigdis Lillevik

**Klinisk nevrofysiologi/nevrologi:**

Mariann Lie Onstad

Sigrun F. Rommetveit

Margretha Hansen

Reidunn Herdlevær

Judith Kausland Lie

Eva Aarland

Lungeavdelinga har i snitt hatt ein lækjar på senteret kvar dag, i tillegg har sjukepleiarane nokre dagar eigne lister, slik at det er fleire sjukepleiarar tilstades.

ØNH-avdelinga har hatt ein lækjar og ein sjukepleiar tilstades kvar dag.

Klinisk nevrofysiologi/nevrologi: Ein nevrofysiolog og 1-2 sjukepleiarar tilstades frå KNF kvar dag. Ein nevrolog tek imot pasientar måndag-onsdag.

Senteret var oppe heile året unnateke 4 veker i juli.

## Nasjonal Kompetansetjeneste for Søvnsykdommer (SOVno)

Staben har i 2012 bestått av:

Leiar Bjørn Bjorvatn (20%)

Senterkoordinator Janne Grønli (50%),

Konsulent Eldbjørg Fiske (50%)

PhD stipendiat Elisabeth Flo (100%)

Seniorforskar Ståle Pallesen (10%)

Seniorforskar Michaela Dreez Gjerstad (10%)

I tillegg er det knytt ei arbeidsgrupe til SOVno:

Fred Holsten, professor dr.med., Psykiatrisk Institutt, UiB; søvnspesialist ved Bergen søvn-senter.

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

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

Inger Hilde Nordhus, professor dr. philos., Institutt for klinisk psykologi, UiB.

Ståle Pallesen, professor dr. psychol., Institutt for samfunnspsykologi, UiB.

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

Sverre Lehmann, førsteamanuensis PhD, seksjonsoverlege, lungeavdelinga, Haukeland universitetssjukehus.

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

Anders Steinsvik Alme, overlege, barneklirikken, Haukeland universitetssjukehus

## 2. Pasientbehandling:

Det blei i 2012 halde totalt 6187 konsultasjonar med søvnrelaterte diagnosar, mot 6061 i 2011. Av desse var 994 nyttilviste pasientar, mot 1042 i 2011.

I 2012 var konsultasjonane fordelt slik på dei ulike diagnosane:

Diagnose	totalt behandla	nytilviste	kontrollar
R065 Snorking/Munnpusting	1373	337	1036
G258 Restless legs syndrom	30	10	20
G470 Insomni	94	26	68
G471 Hypersomni	59	22	37
G472 Døgnrytmeforstyrningar	10	5	5
G473 Søvnapné	4485	632	3853
G474 Narkolepsi/katapleksi	36	15	21
G478 Andre spesifiserte søvnforstyrningar, for eksempel parasomniar	20	11	9
G479 Uspefisert søvnforstyrning	31	22	9
F510 Insomni	19	8	11
F511 Hypersomni	15	5	10
F512 Døgnrytmeforstyrningar	4	1	3
F513 Søvnjengeri	3	1	2
F514 Natteskrek	5	4	1
F515 Mareritt	1	1	0
F518 Parasomni	1	1	0
F519 Uspefisert søvnforstyrning	1	0	1

Gjennomsnittleg tid frå motteken tilvising til diagnosetidspunkt var i 2012 (tal frå 2011 i parantes):

G47.3 Søvnapné: 96,6 (102,2) dagar, lunge; 136,3 (110,6) dagar, ØNH.

R06.5 Snorking/munnpusting: 99,3 (120,0) dagar lunge; 148,1 (134,8) dagar, ØNH.

G47.0 Insomni: 150,5 (147,7) dagar, Nevro.

G47.1 Hypersomni: 107,5 (163,6) dagar, Nevro.

G47.4 Narkolepsi/katapleksi: 75,3 (135,9) dagar, Nevro.

Lungeavdelinga utførte 845 (mot 1149 i 2011) polikliniske Embletta-registreringar i 2012. ØNH-avdelinga utførte 638 (mot 533 i 2011) Embletta-registreringar, 10 trykkmålingar, 9 conchotomiar og 16 ganeplastikkar i 2012.

Klinisk nevrofysiologisk avdeling utførte 204 (mot 145 i 2011)

polysomnografiregistreringar (PSG) og 165 multipl søvnlatenstestar (MSLT) i 2012 (mot 84 i 2011).

Senteret leverte ut 600 CPAP-maskinar, 98 bilevel-maskinar og 80 snorkeskiner (tal frå seksjon for behandlingshjelpemidler).

Det var i 2012 4 fristbrot ved senteret, desse høyrde inn under ØNH-avdelinga.

### ***Pasienttilfredsheit***

I veke 40-41 blei det gjennomført pasienttilfredsheitsundersøking ved Senter for Søvnmedisin. Resultata var veldig gode (sjå neste side):



Jonas Lies vei 65, 5021 Bergen

## 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 hvordan oppholdet har vært. Vi ber deg derfor om å svare på spørsmålene nedenfor ved å krysse av det svaralternativet som passer best for deg. Det er selvsagt frivillig, men dine erfaringer er viktige for oss å få tilbakemelding på. Du skal ikke sette navnet ditt på skjemaet. Opplysningene vil ikke bli knyttet til deg som person.

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
1	Snakket behandleme til deg slik at du forsto dem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20 %	80 %	<input type="checkbox"/>
2	Har du tillit til behandlernes faglige dyktighet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24 %	76 %	<input type="checkbox"/>
3	Fikk du vite det du syntes var nødvendig om hvordan prøver, tester eller undersøkelser skulle foregå?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 %	26 %	68 %	<input type="checkbox"/>
4	Fikk du tilstrekkelig informasjon om din diagnose / dine plager?	2 %	<input type="checkbox"/>	8 %	26 %	62 %	2 %
5	Opplevde du at behandlingen var tilpasset din situasjon?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 %	28 %	64 %	2 %
6	Var du involvert i avgjørelser som angikk din behandling?	2 %	8 %	6 %	28 %	52 %	4 %
7	Opplevde du at institusjonens arbeid var godt organisert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 %	44 %	50 %	<input type="checkbox"/>
8	Fikk du inntrykk av at institusjonens utstyr var i god stand?	2 %	4 %	4 %	34 %	54 %	2 %

	Ikke idet hele tatt	I liten grad	I noen grad	I stor grad	I svært stor grad	Ikke aktuelt
9 Var hjelpen og behandlingen du fikk på institusjonen, alt i alt, tilfredsstillende?		2 %	2 %	30 %	58 %	4 %
10 Mener du at du på noen måte ble feilbehandlet (etter det du selv kan bedømme)?	78 %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 %	8 %	6 %
	Nei	Ja, men ikke lenge	Ja, ganske lenge	Ja, altfor lenge		
11 Måtte du vente for å få tilbud ved institusjonen?	20 %	44 %	26 %	8 %		
	Ikke noe utbytte	Lite utbytte	En del utbytte	Stort utbytte	Svært stort utbytte	Ikke aktuelt
12 Hvilket utbytte har du hatt, alt i alt, av behandlingen på institusjonen?	2 %	6 %	12 %	40 %	28 %	6 %

Litt om deg selv:

	Mann	Kvinne			
Er du mann eller kvinne?	76 %	24 %			
	Grunnskole (7 – 10 år)	Gymnas/yrkesskole/videregående skole	Høgskole/Universitet		
Hva er din høyeste fullførte utdanning?	10 %	58 %	30 %		
	Antall år				
Hva er din alder?	Snitt: 51,88. Min: 22, max 67				
	Utmerket	Meget god	God	Nokså god	Dårlig
Stort sett vil du si din helse er:	2 %	18 %	50 %	26 %	4 %

### 3. Utdanning av helsepersonell

#### *Kurs i søvnmedisin*

Det vart arrangert eit todagars kurs for psykologar og eit todagars kurs for allmennlækjarar innan søvnmedisin i 2012. I løpet av 2012 blei det og arrangert eit todagars kurs innan grunnleggjande polysomnografi, og eit todagars, vidaregåande kurs i polysomnografi.

Annan undervisning og føredragsaktivitet:

Utdanning av helsepersonell:

I eigen region: Grunnutdanning av helsepersonell: 178 timar

I eigen region: Etterutdanning av helsepersonell: 83 timar

I eigen region: Videreutdanning av helsepersonell: 83 timar

I fleire regionar: Grunnutdanning av helsepersonell: 2 timar

I fleire regionar: Etterutdanning av helsepersonell: 199 timar

I fleire regionar: Videreutdanning av helsepersonell: 199 timar

Det vart gjeve 39 føredrag og kurs for helsepersonell og spesialisthelsetenesta.

For spesialisthelsetenesta og anna helsepersonell vart desse føredraga halde:

- Søvn og søvnsykdommer blant ungdom
- Erfaringer fra øre-nese-halsavdelingen på Senter for søvnmedisin
- Om senter for Søvnmedisin
- Søvnspørreskjema og kvalitetsregister
- Søvnrelaterte respirasjonsforstyrrelser
- Behandling av OSAS
- PSG - skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser for viderekommende
- PSG - skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser.
- LIS-lege kurs om søvn
- Autonome forstyrrelser ved nevrologiske tilstander
- Basal- og klinisk nevrofysiologi
- Søvn og barn/unge, helsesøstre i Nord Trøndelag
- Søvn og barn/unge, helsesøstre i Møre og Romsdal
- Søvn og barn/unge, helsesøstre i Østfold
- Søvn og barn/unge, helsesøstre i Akershus
- Søvn, skiftarbeid og helse
- Kognitiv terapi for leger og psykologer
- Kartlegging og behandling av søvnsykdommer
- Søvn i videreutdanning i arbeidspsykologi for psykologer
- Søvn, skiftarbeid og helse på kurs i maritim medisin
- Kartlegging og behandling av søvnforstyrrelser
- Insomni og døgnrytmeforstyrrelser
- Søvn og søvnsykdommer, fasleger i Narvik
- Søvn og søvnsykdommer, fastleger i Oslo
- Søvnsykdommer, nettundervisning for landets ØNH-leger



- Søvn, skiftarbeid og helse
- Søvnproblemer og vinterdepresjoner. Utredning og behandling', todagerskurs
- Søvn og søvnsykdommer
- Kartlegging og behandling av søvnsykdommer
- Søvn og søvnsykdommer, Arendal
- Søvn med fokus på søvnproblemer på sykehjem
- Søvnsykdommer – en oversikt
- Søvn og søvnproblemer, Seksjon for alderspsykiatri, Haukeland Universitetssykehus
- Søvn i grunnkurs i psykiatri
- Kontekstuelle faktorerens betydning for søvn
- Søvn, søvnighet, tretthet og giardia
- Døgnrytmeforstyrrelser for allmennleger
- Insomni og hypersomni ved OSA
- Søvn og søvnsykdommer blant ungdom

SOVno gav i 2012 ut to nummer av tidsskriftet SØVN. Opplaget er på 2500 per nummer. Det blei sendt ut ca 6000 informasjonsbrosjyrar frå SOVno om søvn og søvnsjukdomar i løpet av året.

SOVno arrangerte i løpet av våren og hausten 2012 elleve forskingsmøter:

Januar 19.	Anne Marie Kinn <i>Effekt av sosial stress på søvn og adferd – en dyremodell</i>
Februar 16.	Trond Bratlid <i>Søvnforskning i Nord</i>
Mars 15.	Jan Magnus Fredheim <i>Obstruktiv søvnapné ved sykkelig overvekt – forskning i Norges eldste by</i>
April 12.	Elisabeth Flo <i>Work Related Sleep Problems Vary According to Work Schedule</i>
Mai 3.	Lee Di Milia <i>Sleepiness, journey distance and night work as predictors of driving incidents during a long distance morning commute</i>
Juni 21.	Eirunn Thun <i>Søvn, døgnrytme og idrettsprestasjoner. En litteraturgjennomgang</i>
August 16.	Bjørn Bjorvatn <i>Insomni- og hypersomnisymptomer ved obstruktiv søvnapné</i>
September 13.	Postersession <i>Presentasjon av postere fra ESRS kongress i Paris</i>
Oktober 18.	Ståle Pallesen <i>Kontekstuelle faktorerens betydning for søvn, belyst ved data om søvnforstyrrende partneratferd og søvn på hotell</i>
November 15.	Tone Blågestad <i>Søvn og døgnrytmer hos hofteopererte. En studie med vekt på kjennetegn, risiko og utfall etter operasjon</i>
Desember 20.	Jonathan Soule <i>Behavioral impact of early and later life stress in male rats</i>

## 4. Forsking

Senter for Søvnmedisin og SOVno publiserte i 2012 27 søvnrelaterte artiklar i Pubmed-registrerte tidsskrift og hadde 44 andre publikasjoner relatert til søvn.

### *Pubmed publikasjoner:*

Stefansdottir S, Gjerstad M D, Tysnes O B, Larsen J P  
Subjective sleep problems in patients with early Parkinson's disease.  
Eur J Neurol 2012 Dec;19(12):1575-81. Epub 2012 jun 30  
PMID: 22747791

Bjorvatn Bjørn, Dale Sandra, Hogstad-Erikstein Ruth, Fiske Eldbjørg, Pallesen Ståle, Waage Siri  
Self-reported sleep and health among Norwegian hospital nurses in intensive care units.  
Nurs Crit Care 2012 Jul-Aug;17(4):180-8. Epub 2012 apr 4  
PMID: 22698160

Waage Siri, Harris Anette, Pallesen Ståle, Saksvik Ingvild B, Moen Bente E, Bjorvatn Bjørn  
Subjective and objective sleepiness among oil rig workers during three different shift schedules.  
Sleep Med 2012 Jan;13(1):64-72. Epub 2011 okt 26  
PMID: 22033116

Steine Iris M, Krystal John H, Nordhus Inger H, Bjorvatn Bjørn, Harvey Allison G, Eid Jarle, Grønli Janne, Milde Anne M, Pallesen Ståle  
Insomnia, nightmare frequency, and nightmare distress in victims of sexual abuse: the role of perceived social support and abuse characteristics.  
J Interpers Violence 2012 Jun;27(9):1827-43. Epub 2011 des 28  
PMID: 22204947

Saxvig Ingvild W, Pallesen Ståle, Wilhelmsen-Langeland Ane, Molde Helge, Bjorvatn Bjørn  
Prevalence and correlates of delayed sleep phase in high school students.  
Sleep Med 2012 Feb;13(2):193-9. Epub 2011 des 6  
PMID: 22153780

Flo Elisabeth, Pallesen Ståle, Magerøy Nils, Moen Bente Elisabeth, Grønli Janne, Hilde Nordhus Inger, Bjorvatn Bjørn  
Shift work disorder in nurses--assessment, prevalence and related health problems.  
PLoS One 2012;7(4):e33981. Epub 2012 apr 2  
PMID: 22485153

Dørheim Signe K, Bjorvatn Bjørn, Eberhard-Gran Malin  
Insomnia and depressive symptoms in late pregnancy: a population-based study.  
Behav Sleep Med 2012;10(3):152-66.  
PMID: 22742434

Hynninen Minna J, Breitve Monica H, Rongve Arvid, Aarsland Dag, Nordhus Inger Hilde  
The frequency and correlates of anxiety in patients with first-time diagnosed mild dementia.  
Int Psychogeriatr 2012 Nov;24(11):1771-8. Epub 2012 jun 12

PMID: 22687266

Hrubos-Strøm Harald, Nordhus Inger H, Einvik Gunnar, Randby Anna, Omland Torbjørn, Sundet Kjetil, Moum Torbjørn, Dammen Toril  
Obstructive sleep apnea, verbal memory, and executive function in a community-based high-risk population identified by the Berlin Questionnaire Akershus Sleep Apnea Project.  
Sleep Breath 2012 Mar;16(1):223-31. Epub 2011 feb 25  
PMID: 21350844

Waage Siri, Pallesen Ståle, Moen Bente Elisabeth, Bjorvatn Bjørn  
Sleep and Health in Oil Rig Workers - Before and After a Two Week Work Period Offshore.  
Ind Health 2012 Nov. Epub 2012 nov 28  
PMID: 23196391

Einvik Gunnar, Flyvbjerg Allan, Hrubos-Strøm Harald, Randby Anna, Frystyk Jan, Bjerre Mette, Namtvedt Silje K, Kristiansen Håvard A, Nordhus Inger H, Somers Virend K, Dammen Toril, Omland Torbjørn  
Novel cardiovascular risk markers in depression: No association between depressive symptoms and osteoprotegerin or adiponectin in persons at high risk for sleep apnea.  
J Affect Disord 2012 Aug. Epub 2012 aug 2  
PMID: 22862888

Grønli Janne, Dagestad Grethe, Milde Anne Marita, Murison Robert, Bramham Clive R  
Post-transcriptional effects and interactions between chronic mild stress and acute sleep deprivation: regulation of translation factor and cytoplasmic polyadenylation element-binding protein phosphorylation.  
Behav Brain Res 2012 Dec;235(2):251-62. Epub 2012 aug 16  
PMID: 22917528

Sivertsen Børge, Salo Paula, Mykletun Arnstein, Hysing Mari, Pallesen Ståle, Krokstad Steinar, Nordhus Inger Hilde, Øverland Simon  
The bidirectional association between depression and insomnia: the HUNT study.  
Psychosom Med 2012 Sep;74(7):758-65. Epub 2012 aug 9  
PMID: 22879427

Sivertsen Børge, Hysing Mari, Wehling Eike, Pallesen Ståle, Nordhus Inger Hilde, Espeseth Thomas, Lundervold Astri J  
Neuropsychological performance in older insomniacs.  
Neuropsychol Dev Cogn B Aging Neuropsychol Cogn 2012 Apr. Epub 2012 apr 10  
PMID: 22490041

Hrubos-Strøm Harald, Einvik Gunnar, Nordhus Inger Hilde, Randby Anna, Pallesen Ståle, Moum Torbjørn, Omland Torbjørn, Dammen Toril  
Sleep apnoea, anxiety, depression and somatoform pain: a community-based high-risk sample.  
Eur Respir J 2012 Aug;40(2):400-7. Epub 2012 mar 22  
PMID: 22441739

Blågestad Tone, Pallesen Ståle, Lunde Linn-Heidi, Sivertsen Børge, Nordhus Inger-Hilde, Grønli Janne

Sleep in older chronic pain patients: a comparative polysomnographic study.  
Clin J Pain 2012 May;28(4):277-83.  
PMID: 22330128

Augedal Aslak Wøien, Hansen Kenneth Schøld, Kronhaug Christian Robstad, Harvey Allison G, Pallesen Ståle  
Randomized controlled trials of psychological and pharmacological treatments for nightmares: A meta-analysis.  
Sleep Med Rev 2012 Oct. Epub 2012 okt 6  
PMID: 23046846

Dørheim Sk, Bjorvatn B, Eberhard-Gran M  
Sick leave during pregnancy: a longitudinal study of rates and risk factors in a Norwegian population.  
BJOG 2012 Nov. Epub 2012 nov 7  
PMID: 23130975

Sivertsen Børge, Björnsdóttir Erla, Overland Simon, Bjorvatn Bjørn, Salo Paula  
The joint contribution of insomnia and obstructive sleep apnoea on sickness absence.  
J Sleep Res 2012 Oct. Epub 2012 okt 9  
PMID: 23043357

Saksvik-Lehouillier Ingvild, Bjorvatn Bjørn, Hetland Hilde, Sandal Gro Mjeldheim, Moen Bente E, Magerøy Nils, Akerstedt Torbjørn, Pallesen Ståle  
Individual, situational and lifestyle factors related to shift work tolerance among nurses who are new to and experienced in night work.  
J Adv Nurs 2012 Jul. Epub 2012 jul 31  
PMID: 22853193

Bøe Lunde Hanne Marie, Aae Tommy F, Indrevåg William, Aarseth Jan, Bjorvatn Bjørn, Myhr Kjell-Morten, Bø Lars  
Poor sleep in patients with multiple sclerosis.  
PLoS One 2012;7(11):e49996. Epub 2012 nov 14  
PMID: 23166808

Flo Elisabeth, Bjorvatn Bjørn, Folkard Simon, Moen Bente Elisabeth, Grønli Janne, Nordhus Inger Hilde, Pallesen Ståle  
A reliability and validity study of the Bergen Shift Work Sleep Questionnaire in nurses working three-shift rotations.  
Chronobiol Int 2012 Aug;29(7):937-46.  
PMID: 22823877

Friborg Oddgeir, Bjorvatn Bjørn, Amponsah Benjamin, Pallesen Ståle  
Associations between seasonal variations in day length (photoperiod), sleep timing, sleep quality and mood: a comparison between Ghana (5°) and Norway (69°).  
J Sleep Res 2012 Apr;21(2):176-84. Epub 2011 nov 10  
PMID: 22074234

Steine Iris M, Harvey Allison G, Krystal John H, Milde Anne M, Grønli Janne, Bjorvatn Bjørn, Nordhus Inger H, Eid Jarle, Pallesen Ståle

Sleep disturbances in sexual abuse victims: a systematic review.  
Sleep Med Rev 2012 Feb;16(1):15-25. Epub 2011 mai 19  
PMID: 21600813

Schreuder Jolanda A H, Roelen Corné A M, Groothoff Johan W, van der Klink Jac J L,  
Magerøy Nils, Pallesen Ståle, Bjorvatn Bjørn, Moen Bente E  
Coping styles relate to health and work environment of Norwegian and Dutch hospital nurses:  
a comparative study.  
Nurs Outlook 2012 Jan-Feb;60(1):37-43.  
PMID: 21684564

Tollefsen E, Fondenes O  
Respiratory complications associated with spinal cord injury.  
Tidsskr Nor Laegeforen. 2012 May 15;132(9):1111-4. doi: 10.4045/tidsskr.10.0922.  
PMID:22614314

### ***Andre publikasjoner:***

Bjorvatn B  
Søvnsykdommer. Moderne utredning og behandling  
Fagbokforlaget 2012, 256 sider, ISBM:978-82-450-1150-0

Bjorvatn B, Holsten F  
Søvnforstyrrelser  
I: Dahl A, Aarre TF (red) Praktisk psykiatri. Fagbokforlaget 2012

Jonassen T, Eagan TML, Lehmann S  
Associations between obstructive sleep apnea syndrome (OSAS) and chronic airflow  
limitation in a general Norwegian population  
ERS, Wien, Østerrike

Jonassen T.M, Eagan T.M.L., Lehmann S.  
Daytime respiratory symptoms are associated with obstructive sleep apnea syndrome.  
Journal of Sleep Research 2012; 21 (suppl.) 669

Hrubos-Strøm H, Nordhus IH, Einvik G, Dammen T  
Weak associations between insomnia, daytime sleepiness and measures of obstructive sleep  
apnoea severity were strengthened after  
Journal of Sleep Research 2012; 21 (suppl.): 292

Holsten F  
Psykiatri og søvn  
Best Practice Norge, 2012, 11, 42-43

Holsten F, Bjorvatn B  
Søvnvansker  
Norsk legemiddelhåndbok: T 5.2 Revidert 2012

Holsten F  
Stemningsstabiliserende midler  
Norsk legemiddelhåndbok L5.1 Revidert 2012

Holsten F  
Anxiolytika og hypnotika  
legemiddelhåndbok L5.1 Revidert 2012

Holsten F  
Bipolar lidelse  
Norsk legemiddelhåndbok: T 5.6 Revidert 2012

Holsten F  
Angst  
Norsk legemiddelhåndbok: T 5.1 Revidert 2012

Mrdalj J, Pallesen P, Milde AM, Jellestad FK, Murison R, Ursin R, Bjorvatn B, Grønli J  
Early and later life stress lead to a lower brain activity during sleep and wakefulness in ra  
24TH Norwegian Research Council Conference. Hafjell Februar 2012

Gronli J.  
Chronic stress and sleep regulation.  
Current and Future Perspectives in Sleep and Circadian Rhythms Research, School of  
Advanced Studies, Cluj, Romania

Gronli J  
Sleep and circadian rhythms after early life stress.  
Current and Future Perspectives in Sleep and Circadian Rhythms Research, School of  
Advanced Studies, Cluj, Romania

Kinn Rød AM, Mrdalj J, Milde AM, Jellestad FK, Murison R, Øvernes LA, Grønli J.  
Sleep Architecture, Behaviour, Corticosterone and Acoustic Startle Response after Double  
Exposure to Social Defeat in Rats  
21st European Sleep Research Society congress, Paris, France 2012

Grønli J, Dagestad G, Milde AM, Murison R and Bramham C.  
Chronic mild stress abolishes a relationship between sleep architecture and translational  
control  
21st European Sleep Research Society congress, Paris, France 2012

Gjerstad MD  
Parkinsons sykdom og søvn - noe vi skal være oppmerksom på?  
Søvn 2012, nr 1 s 16-19

Mrdalj J., Pallesen S., Milde A.M., Jellestad F.K., Murison B., Ursin R., Bjorvatn B., Grønli  
J.  
Lowered EEG power during sleep and wakefulness, after long maternal separation in rats  
8th FENS Forum of Neuroscience, Barcelona 2012

Grønli J, Milde AM, Murison R, Konow Jellestad F, Kinn Rød AM, Pallesen S and Mrdalj J.

Early life stress modulates responses to chronic stress later in life; affective and behavioural outcomes in rats  
8th FENS Forum of Neuroscience, Barcelona 2012 • Abstract: A-471-0088-04371

Grønli J  
Hva drømmer du om?  
Søvn 2012, nr 2, s 20-21

Blågestad T, Pallesen S, Lunde L, Sivertsen B, Nordhus IH, Grønli J  
Medication use and its relation to measures of sleep, pain, depression and anxiety in older chronic pain patients  
Journal of Sleep Research 2012; 21(suppl.): 370

Lange-Nielsen I, Fosse HE, Pallesen S  
Søvn lengde og psykisk helse hos barn: en systematisk litteraturstudie  
Tidsskrift for Norsk Psykologforening 2012; 49: 130-7

Steine IM, Krystal JH, Nordhus IH, Bjorvatn B, Harvey AG, Eid J, Grønli J, Milde AM, Pallesen S  
Insomnia, nightmare frequency, and nightmare distress in victims of sexual abuse: the role of perceived social support and abuse  
46th Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies, USA, 2012

Flo E, Pallesen S, Magerøy N, Moen BE, Bjorvatn B  
Work-related sleep problems vary according to work schedule  
ESRS Paris. JSR 2012; 21 (suppl. 1): 274

Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B  
A comparison of sleep and health at the start and end of a 14 day work period among Norwegian oil rig workers  
ESRS Paris. JSR 2012; 21 (suppl. 1): 99

Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Vedaa Ø, Nordhus IH, Bjorvatn B  
Polysomnographic measures of sleep in adolescents and young adults with delayed sleep phase disorder and healthy controls on a s  
ESRS Paris. JSR 2012; 21 (suppl. 1): 6

Wilhelmsen-Langeland A, Dundas I, Saxvig IW, Pallesen S, Nordhus IH, Bjorvatn B  
Dilemmas associated with having Delayed Sleep Phase Syndrome  
ESRS Paris. JSR 2012; 21 (suppl. 1): 172

Dørheim SK, Bjorvatn B, Eberhard-Gran M  
Depressive symptoms and insomnia in 3rd trimester of pregnancy - a population based study  
Marce Society (perinatal psykiatri), Paris, 2012

Mrdalj J, Pallesen S, Milde AM, Jellestad FK, Murison R, Ursin R, Bjorvatn B, Grønli J  
Lower EEG power during sleep and wakefulness, after long maternal separation and chronic mild stress in rats  
European Neuroscience, 2012

Dørheim SK, Bjorvatn B, Eberhard-Gran M  
Insomnia and depressive symptoms in late pregnancy - a population based study  
30th Nordic congress of Psychiatry, Tromsø, 2012

Holsten F, Bjorvatn B  
Søvnforstyrrelser ved bipolare lidelser  
I: Bipolare lidelser. Fagbokforlaget, 2012; 211-226

Bjorvatn B, Johannessen TA  
Forsinket søvnfase-syndrom  
Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL) 2012. <http://legehandboka.no/generelt/tilstander-og-sykdommer/sovnforstyrrelser/forsinket-sovnfase-syndrom-12058.html>

Bjorvatn B, Løge I  
Søvnløshet/insomi  
Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL) 2012. <http://legehandboka.no/generelt/tilstander-og-sykdommer/sovnforstyrrelser/sovnloshet-1313.html>

Bjorvatn B, Fetveit A  
Søvnproblemer blant eldre  
Norsk Epidemiologi 2012; 22: 177-186

Wilhelmsen-Langeland A, Dundas I, Saxvig IW, Pallesen S, Nordhus IH, Bjorvatn B.  
Psychosocial challenges related to Delayed Sleep Phase Syndrome  
The Open Sleep Journal 2012; 5: 51-58

Bjorvatn B, Fiske E, Grønli J  
Interaktiv spørreundersøkelse om søvn på nett  
Søvn 2012; 4(2): 6-9

Bjorvatn B  
Nytt navn og endret mandat for Nasjonalt Kompetansesenter for Søvn sykdommer  
Søvn 2012; 4(2): 4

Saksvik-Lehouillier I, Bjorvatn B, Hetland H, Sandal GM, Moen BE, Magerøy N, Harvey A, Costa G, Pallesen S  
Personality factors predicting changes in shift work tolerance: A longitudinal study among nurses working rotating shifts  
Work and Stress 2012; 26: 143-160

Bjorvatn B, Aurlien H, Lehmann S  
Hver tredje nordmann har søvnproblemer  
PKO-nytt 2012; nr 4

Bjorvatn B  
Medikamentell behandling av søvnproblemer  
Søvn 2012; 4(1): 10-13

Bjorvatn B



Nasjonalt Kompetansesenter for Søvn sykdommer som formidlingsorgan  
Søvn 2012; 4(1): 4

Thun E, Pallesen S, Osland T, Steen VM, Bjorvatn B, Sivertsen B, Johansen T, Lilleholt TH, Udnes I, Nordhus IH  
An actigraphic validation study of seven morningness-eveningness inventories  
European Psychologist 2012; 17: 222-230

Bredrup C, Bjorvatn B  
Søvnforstyrrelser ved retinitis pigmentosa (RP)  
RP-nytt 1/2012, 18-19

Vedaa Ø, Saxvig I, Wilhelmsen-Langeland A, Bjorvatn B, Pallesen S  
School start time, sleepiness and functioning in Norwegian adolescents  
Scandinavian Journal of Educational Research 2012; 56: 55-67

### ***Doktorgradar:***

Ingvild Saksvik-Lehouillier  
Shift work tolerance and adaptation to shift work among offshore workers and nurses  
Disputert: April 2012  
Hovedveileder: Ståle Pallesen

Tone Brit Hortemo Østhus  
Health-related quality of life in patients with endstage renal disease receiving chronic dialysis treatment  
Disputert: Desember 2012  
Hovedveileder: Ingrid Os, Inger Hilde Nordhus

### ***Kvalitetsregisteret:***

I 2012 har 854 (523 i 2011) nye pasientar samtykka til å stå i kvalitets- og forskingsregisteret. 44 har levert samtykke med kryss for at dei ikkje ynskjer å delta. Dei resterande (96) har anten ikkje vore på Senter for Søvnmedisin(26) eller har ikkje levert inn samtykkeskjema av ukjente grunnar (70). Dersom ein legg til grunn det totale talet på søvndiagnosar (994) får ein svarprosent på 86 %, i realiteten er nok svarprosenten noko høgare.

## **5. Pasientopplæring**

Pasientgrupper vart i 2012 arrangert 34 gongar for totalt 164 pasientar med søvnapné.

Januar:	6 grupper, 31 pasientar
Februar:	8 grupper, 41 pasientar
Mars:	8 grupper, 39 pasientar
April:	4 grupper, 12 pasientar
Mai:	8 grupper, 41 pasientar

Hausten 2012 vart det sett i gang meistringskurs for pasientar med søvnapné og deira pårørande i samarbeid med Lærings- og mestringssenteret i Bergen. Kurset vart halde fire gongar; i september, oktober, november og desember. Totalt deltok 45 pasientar og 22 pårørande. Deltakarane evaluerte kurset, og tilbakemeldingane var gjennomgåande gode (sjå neste side):

## Evaluering

### Mestringskurs for personer med søvnapne´ og deres pårørende 2012

**66 skjema levert**

Sett kryss for det som stemmer for deg:

1.

Hvor nyttig var temaene for deg og din situasjon?		Svært nyttig	Nyttig	Noe nyttig	Lite nyttig	Ikke nyttig	Ikke tema på kurset
Bruker-innlegg	Erfaringer	18	31	7			
	Behandling av OSAS v/lege	29	27	6			
Faglige innlegg	Produkter innen maskebehandling og praktisk informasjon v/sykepleier	29	32	3	1		
	Rettigheter og andre hjelpeordninger v/sosionom	7	22	12	9	1	4
	Vaneendring, kosthold og fysisk aktivitet v/fysioterapeut	14	30	11	2		6
Bruker-organisasjoner	Hvordan mestre maskebehandling v/sykepleier	21	31	10		1	
	Informasjon om likemannsarbeid og andre tilbud	11	23	9			4

2.

Hvor nyttige var disse læringsmetodene for deg og din situasjon?	Svært nyttig	Nyttig	Noe nyttig	Lite nyttig	Ikke nyttig	Ikke aktuelt på kurset
Dialog med fagpersoner	35	23	3			
Samtaler i gruppe/gruppearbeid	25	19	6	1		1
Høre andres erfaringer	32	22	9	1		
Dele mine erfaringer	24	24	11	2		
Få tips og gode råd	33	24	4			

3. Jeg er:

Bruker/pasient: 45 Pårørende: 20 Kvinne: 28 Mann: 24 Alder: 31-82

4. Var det noe du savnet?

- Nei x 3
- Ja?
- Kunne temaet "rettigheter og andre hjelpeordninger" fra før
- Kunne tenke meg info om uførepensjon
- Mer om kosthold og mindre av fysioterapi

Lærings- og mestringsenteret i Bergen – en felles inngang til opplæring for pasienter og pårørende  
[www.helse-bergen.no/lmc](http://www.helse-bergen.no/lmc)

- Programmer
  - Kosthold
  - Mer konkret på mat – hva og hvilke
  - mer fokus på pårørendes situasjon
  - meget bra
5. Hvordan / fra hvem fikk du vite om læringstilbudet?
- Fastlege: 5 Sykehus: 50 Avis:1 Brukerorganisasjon: 0 Annet: 7 Internett: 0
6. Andre kommentarer? (Bruk evt. baksiden)
- Meget dyktige foredragsholdere
  - timen som jeg var lovet i juni har jeg enda ikke fått
  - Et meget bra opplegg
  - Positive sykesøstre. Flinker! Meget bra kurs
  - Bra opplegg 😊
  - Gi beskjed om at det blir dyrt med parkering av egen bil på Haukeland sykehus.
  - Veldig bra med et slikt tilbud/kurs. Og med erfaring/råd/evaluering fra dette kurset kan /vil dette bli bra! Veldig bra at pårørende får være med! De er viktige støttespillere! Viser ellers til notat fra pårørende.
  - Alt i alt en inspirerende, informativ og nyttig dag! Takk til gode kursledere – dette må dere fortsette med! Avkryssningsskjema vil avsløre at jeg ikke helt så nytten av sosionomens innlegg. Det ble altfor generelt. Flott også å få luftet egne tanker og ting en lurte på, og få del i andres tanker og erfaringer. God helg!(eller vel overstått helg)!
  - Motivasjonskurs!- Vektreduksjon.
  - Det er «greit» for fysioterapeut å snakke om å komme i gang med fysisk aktivitet. Men, når en har gått i mange år uten søvn, så er en helt tom for energi. Det er ikke LETT å bare sette i gang med fysisk aktivitet. Litt overskudd må være på plass for å sette i gang.
  - Utvide evalueringsskjema med «rubrikker» for pårørende
  - Det positive psykiske aspekt v/bruk av maske (også for pårørende)
  - Synd at sosionomen var syk
  - Greit nok

**Takk for at du hjelper oss å forbedre våre tilbud!**

### **Nettsider:**

SOVno hadde 36.035 treff på hovudsida [www.sovno.no](http://www.sovno.no) i 2012. Av disse var 30.336 unike sidevisingar. SOVno er på topp i talet på sidevisingar totalt sett i Helse Bergen.

## **6. Formidling**

SOVno hadde 115 medieoppslag i 2012:

- Norsk ukeblad. Snorkesyke.
- [www.klikk.no](http://www.klikk.no) Kevin ble aldri trøtt.
- Klikk.no, kvinneguiden Dette hjelper deg å sove.
- Allers. Sov deg glad.
- Magasinet Tara. Tips for trøttinger
- [www.uib.no](http://www.uib.no). Fakultetets forskningsdag 2012
- Tara. Tips for trøttinger.
- NRK Norgesglasset. Hva skjer i hjernen når vi sover
- NRK Newton. Drømmer hunder?
- VG. Seksualitet og døgnrytmer
- Dagbladet. Søvnråd.
- Alt for damene Søvnguide.
- Dagbladet. Mobilen stjeler søvnen søvn
- Student Torget. Slik påvirker søvnen eksamensresultatene.
- Student Torget. Sliter du med lakenskrek?
- Dagbladet om behandling av søvnløshet hos barn.
- Radio Nova. Intervju om søvnens mysterier
- Vinkel Nettmagasin. Intervju om effekt av lys på døgnrytme og søvn
- NRK P1, «Norgesglasset» vedrørende søvnforstyrrelser
- Deltatt i debatt på P4 om råd mot søvnløshet hos barn
- Bergens Tidende om søvn og trening
- Stavanger Aftenblad om råd mot søvnløshet hos barn
- Dagbladet om søvn og smerte
- Dagbladet om mobiltelefon og søvn
- VG om metoder mot mareritt
- BA om søvnkompetansetjenestens søvnråd vedr barn
- Dagbladet om søvn-apper
- Stavangeravisen.no om overgang til vintertid
- Dagbladet om søvn og lys
- VG om søvn hos tenåringer
- Dagbladet om søvnapne og kardiovaskulær sykdom
- Bergens Tidende om trening om natten
- Intervjuet av Dagbladet om god søvn
- Dagsavisen om forekomsten av seksuelle overgrep i Norge
- Dagbladet om søvn på hotell
- Dagbladet om forsinkelse av døgnrytmen i helger
- Dagbladet om søvntyver
- NRK nett om samsoving med partner

- Dagbladet om høneblunder
- TV nett om søvnapp som hevdes å styre drømmer
- NRK nett om snorking og kreft
- VG om søvnproblemer
- Dagens Næringsliv om hvorfor man går i søvne
- Forskning.no om barnesoverom
- Forskning.no om teknologiske søvntyper
- NRK Norgesglasset om søvnapplikasjoner for spedbarn på smarttelefoner
- Dagbladet om søvn og hypnotika
- Stavanger Aftenblad og BA om skrikekur mot søvnproblemer hos barn
- Stavanger aftenblad om barn og søvnråd
- Dagbladet om søvn og smerter
- Dinside.no: [www.dinside.no/906917/valkee-lover-lysterapi-gjennom-orene](http://www.dinside.no/906917/valkee-lover-lysterapi-gjennom-orene), Intervjuer/oppslag i media
- Dagbladet/klikk.no om søvn og appetitt
- Dagbladet om søvnlengde og levealder
- NRK Telemark (radio) om å våkne opp om morgenen
- Magasinet Stella om søvn
- Klikk.no + flere andre medier om å våkne om morgenen
- VG om sommertid
- Dagsavisen om vinterdepresjon
- Dagbladet Magasinet om sexsomni og andre parasomnier
- VG om søvn
- VG om sovepiller og demens
- ABC Nyheter om gutten som aldri sov og melatoninbehandling,
- Dagbladet om lite søvn og risiko for overvekt, diabetes etc
- VG om insomni og søvn etter ferien
- NRK TV Dagsrevyen om søvn blant ungdom
- Dagbladet om forekomst av søvnapne blant kvinner
- Radio Øst om barn og ungdom og skolestart
- P4 om barn og døgnrytme i ferier
- Klikk.no/Dagbladet.no om mat og søvn  
[www.dagbladet.no/2012/07/18/tema/helse/klikk/foreldre/sovn/22585915/](http://www.dagbladet.no/2012/07/18/tema/helse/klikk/foreldre/sovn/22585915/)
- Dagbladet.no om de verste søvntyperne
- Dagbladet om søvntyper
- Klikk.no om høneblunder
- Klikk.no om små barn og oppvåkning om morgenen.  
[klikk.no/foreldre/familieliv/article758584.ece](http://klikk.no/foreldre/familieliv/article758584.ece)
- Klikk.no/Foreldre & Barn om samsoving
- VG om lite søvn og påvirkning av frontallappen
- VG om søvn og søvnbehov
- Studenttorget.no om søvnmangel i eksamensperioden [www.studenttorget.no/index.php?show=3378&expand=3795,3378&artikkelid](http://www.studenttorget.no/index.php?show=3378&expand=3795,3378&artikkelid)
- TV2 Hjelper Deg om søvnapp som kontrollerer drømmene.  
[www.tv2.no/underholdning/hjelperdeg/mobilapp-hevder-den-kan-styr](http://www.tv2.no/underholdning/hjelperdeg/mobilapp-hevder-den-kan-styr)
- VG nett om orgasme i søvne
- Aftenposten om søvn og søvnproblemer
- Forskning.no om narkolepsi og svineinfluensavaksinen

- TV2 nyhetene om arbeidstid blant leger
- Dagbladet.no og ABC Nyheter om trening om morgenen
- nrk.no om en app som skal kunne kontrollere drømmene
- Radio Norge om søvn og hukommelse
- Dagbladet om søvn og hukommelse
- NRK Sørlandet (radio) om søvn og nattarbeid
- Dagbladet om søvn og overvekt
- Dagbladet Magasinet om søvn
- Norsk Ukeblad om 40 søvnråd
- SATS magasin (Sverige og Norge) om søvn og trening
- Dagbladet om søvnmyter
- VG om søvn
- Magasinet Bo Bedre om søvn
- Nrk.no om parasomnier [www.nrk.no/helse-forbruk-og-livsstil/1.7994484](http://www.nrk.no/helse-forbruk-og-livsstil/1.7994484)
- VG om behandling av insomni
- Aftenposten om søvnproblemer blant barn
- TV2.no/sporty om den interaktive søvnundersøkelsen
- Dagbladet om interaktiv søvnundersøkelse
- VG om søvnproblemer
- NRK1 Førkveld (TV) om lys og vinterdepresjon
- Dagbladet om insomni og sovemidler
- TV2 Nyhetskanalen om elektroniske medier og søvnproblemer
- Bedre Helse om idiopatisk insomni
- Dagbladet om døgnrytmeendringer
- Norsk Ukeblad om søvn og trening
- Stavanger Aftenblad om søvn og gjesping
- Kvinneguiden.no om søvn om vinteren  
kvinneguiden.no/artikler/tungt\_aa\_staa\_opp/104495
- Sprek og blid-magasinet om søvn og trening
- NRK radio Møre og Romsdal om trette ungdommer
- BA. Setter ansatte i godt lys på jobb
- NRK Hordaland, radio Søvn på sommeren
- Innlegg i BA om søvnråd mot søvnløshet hos barn
- BA om årstid/dagslys og søvn/humør
- Bergensavisen om barn og søvnråd
- Dagens Medisin om at nordmenn legger seg seinere enn før
- Tidsskr Nor Legeforen om søvn, døgnrytme og redusert metabolisme
- Fysioterapeuten i Privat Praksis om søvn og insomni
- Bladet Innsikt om behandling av døgnrytmeforstyrrelser med lys
- Innsiden, Helse Bergen. Nå kan du låne lys mot vintertrøtthet

Rapporten er basert på tal frå data/tal frå Senter for Søvnmedisin og Nasjonal Kompetansetjeneste for Søvn sykdommer.