

ÅRSRAPPORT

NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR SØVNSYKDOMMER

SOVno 

www.sovno.no

2013

Bjørn Bjorvatn
Senterleder

Janne Grønli
Senterkoordinator

Siri Waage/Ingvild Saxvig
Rådgiver

BAKGRUNN

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

Det er Helsedepartementet som fatter vedtak om etablering av Nasjonale kompetansetjenester. SOVno skal sikre nasjonal kompetanseoppbygging og kompetansespredning innenfor søvn.

BESKRIVELSE AV BEMANNING:

1,9 årsverk.

Den faste bemanningen av kompetansetjenesten består av en 20% stilling som senterleder, en 50% stilling som senterkoordinator og en 100% stilling som rådgiver. Vi har i tillegg ansatt to seniorforskere med hver sin 10% stilling. Arbeidsgruppen tilknyttet SOVno består av 8 personer. Disse får ikke lønn direkte fra kompetansetjenesten, men mottar møtegodtgjørelse. Kompetansetjenesten består av både leger, psykologer og basalforskere. Vi har personer med forskjellige interesseområder, slik at alle aspekter av søvnfeltet blir dekket, som for eksempel lungemedisin, ØNH, nevrologi, klinisk nevrofysiologi, psykiatri, psykologi, arbeidsmedisin og basal søvn. Med midler fra Helse Vest har SOVno lønnet en stipendiat i perioden 1.1.2010-30.4.2013. I tillegg har SOVno finansiert en postdoktorstipendiat med en 3 måneders forskningsperiode i 2013. Vi har flere andre stipendiat tilknyttet kompetansetjenesten, med midler blant annet fra NFR, UiB og Helse Vest.

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

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

Det skal ikke drives pasientbehandling ved SOVno. Slik behandling vil foregå ved allerede etablerte kliniske avdelinger/sentre/fastleger. Flere av SOVno sine medlemmer

arbeider klinisk ved slike avdelinger/sentre, og behandler pasienter med alle typer søvnsykdommer. Flere hundre pasienter får utredning/behandling årlig. SOVno vil kunne være behjelpelig til å rettlede pasienter i valg av behandlingssted. Se for øvrig våre hjemmesider vedrørende dette (www.sovno.no). Fra 2011 er SOVno samlokalisert med Senter for Søvnmedisin, Helse Bergen.

ORGANISASJON

SOVno:

Bjørn Bjorvatn, leder, dr.med. (20% stilling ved SOVno); professor ved Institutt for Global Helse og Samfunnsmedisin, UiB; leder av Senter for Søvnmedisin, HUS; søvnspesialist ved Bergen søvnsenter.

Janne Grønli, koordinator, ph.d. (50% stilling ved SOVno, redaktør for tidsskriftet SØVN); førsteamanuensis ved Institutt for biologisk og medisinsk psykologi, UiB.

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

Ingvild Saxvig, rådgiver, ph.d. (50% stilling ved SOVno): rådgiver ved Senter for Søvnmedisin, HUS.

Ståle Pallesen, seniorforsker, psykolog (10% stilling ved SOVno); professor ved Institutt for samfunnspsykologi, Universitetet i Bergen.

Michaela Gjerstad, seniorforsker, nevrolog (10% stilling ved SOVno); overlege ved nevrologisk avdeling, Stavanger Universitetssykehus; postdoktor; forsker Nasjonalt kompetansesenter for ADHD, Tourette og Narkolepsi.

Arbeidsgruppen:

Fred Holsten, professor dr.med., Psykiatrisk Institutt, UiB; søvnspesialist ved Bergen søvnsenter.

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

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

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

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

Sverre Lehmann, seksjonsoverlege, Lungeavdelingen, Haukeland Universitetssykehus.

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

Anders Alme, barnelege, Barneklubben, Haukeland Universitetssykehus.

Doktorgradsstipendiater (som veiledes av SOVno-medlemmer):

Arne Fetveit, disputerte i 2005

Jan Øystein Berle, disputerte i 2005

Janne Grønli, disputerte i 2006

Børge Sivertsen, disputerte i 2006

Siri Omvik, disputerte i 2008

Eldbjørg Fiske, disputerte i 2008

Arvid Skjerve, disputerte i 2008

Signe Dørheim, disputerte i 2009

Helge Molde, disputerte i 2009

Cecilie Schou Andreassen, disputerte i 2009

Gunn-Marit Aasvang, disputerte i 2010

Nicolas Øyane, disputerte i 2010

Linn Heidi Lunde, disputerte i 2010

Anette Harris, disputerte i 2011

Siri Waage, disputerte i 2011

Geir Scott Brunborg, disputerte i 2011

Helga Myrseth, disputerte i 2011

Asgeir Mamen, disputerte i 2011

Yngvild Sørebo Danielsen disputerte i 2012

Ingvild Saksvik-Lehouillier, disputerte i 2012

Tone Brit Hortemo Østhus, disputerte i 2012

Anders Hovland, disputerte i 2013

Ingvild Saxvig, disputerte i 2013

Ane Wilhelmsen-Langeland, disputerte i 2013

Minna Hynninen, disputerte i 2013

Harald Hrubos-Strøm, disputerte i 2013

Elisabeth Flo, disputerte i 2013

Rune Mentzoni, disputerte i 2013

Hedvig Fosse

Jelena Mrdalj

Siri Nome

Valjbona Preljevic

Anne Marie Kinn Rød

Iris Steine

Eirunn Thun

Mona Berthelsen

Iselin Reknes

Tone Blågestad

Trygve Jonassen

Nasjonal referansegruppe:

Trond Sand, professor dr.med., NTNU, Trondheim, Helse Midt-Norge

Michaela Dreez Gjerstad, overlege, ph.d, Stavanger Universitetssykehus

Per Monstad, overlege, Sørlandet Sykehus Kristiansand, Helse Sør-Øst

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

Trond Bratlid, overlege, Universitetssykehuset Nord-Norge, Helse Nord-Norge

Margaret Sandøy Ramberg, for Foreningen for søvnsykdommer, Oslo

VURDERING AV AKTIVITETEN OPP MOT OPPGAVESPEKTERET:

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

Utdanning av helsepersonell:

Det undervises i grunn-, videre- og etterutdanning. I e-rapporten har vi kun rapportert undervisning utgått fra medlemmer av SOVno, noe som betyr at undervisning om søvn i grunnutdanning er hovedsakelig gitt i egen region. Flere i SOVno har stillinger ved Universitetet i Bergen, og er involvert i den vanlige studentundervisningen. SOVno har også stimulert til økt undervisning i de andre helseregionene, bl.a. gjennom undervisning gitt av referansegruppens medlemmer. I videre- og etterutdanningen bidrar SOVno i alle helseregioner. SOVno gir en rekke råd i forbindelse med henvendelser fra leger og annet helsepersonell. Henvendelsene fordeler seg relativt likt mellom de fire helseregionene. SOVno utgir tidsskriftet "SØVN" to ganger årlig. Tidsskriftet er et viktig formidlingsorgan for helsepersonell i alle helseregioner. "SØVN" formidles også til media og helsemyndigheter. Tidsskriftet er gratis. Det trykte opplaget er på 2.500 per nummer, i tillegg formidles "SØVN" i pdf-format på våre nettsider og til en abonnementsliste. SOVno har laget tre brosjyrer om søvn og søvn sykdommer. Disse formidles gratis til helsepersonell over hele landet, og er populære brosjyrer på legekontorer og sykehusavdelinger. 4.170 brosjyrer ble sendt ut i 2013. Disse brosjyrene formidles videre til pasienter og pårørende. Læreboken «Søvn sykdommer» ble utgitt i 2012, og leses av helsepersonell i hele landet. Det ble avholdt 2-dagers kurs for allmennleger/psykiatere/ helsepersonell om søvnmedisin i november 2013. 44 personer deltok. Et 2-dagers kurs for sykehusleger om søvnmedisin ble avholdt i oktober 2013. I alt 7 deltok. To 2-dagers kurs (et avansert og et grunnleggende kurs) om polysomnografi-skåring av søvn ble avholdt, med til sammen 12 deltakere. Alle disse kursene har deltakelse fra flere helseregioner.

Undervisning av pasienter/pårørende og andre tjenesteytere/brukere:

SOVno sine medlemmer er aktive formidlere gjennom foredrag, aviser, TV, radio etc, slik at vi når ut til personer i hele landet. Veiledning, kunnskaps- og kompetansespredning til publikum (og helsepersonell) skjer også i direkte kontakt med kompetansetjenesten på telefon, e-post eller gjennom søvn sidene til SOVno (www.sovno.no), tidsskriftet "SØVN" eller brosjyrene SOVno gir ut. Dette gir en likeverdig tilgang til kompetansetjenesten. SOVno har besvart en rekke henvendelser fra pasienter og pårørende fra alle helseregioner. Hjemmesidene våre er svært godt besøkt, og blant dem med flest treff i Helse Vest. Antall treff på hovedsiden var 9.460 i 2009, 15.722 treff i 2011 og 18.270 treff i 2013. I tillegg har vi mange treff på undersidene våre. Slike tall viser at SOVno sprer kompetanse til et stort antall personer rundt om i hele landet. En interaktiv spørreundersøkelse om de forskjellige søvn sykdommene ble lagt ut på hjemmesidene i februar 2012. I alt 58.910 personer har til nå deltatt i undersøkelsen, og det er svar fra hele landet. Her får deltakerne forslag til diagnose og råd om behandling. Resultater fra undersøkelsen ligger ute på hjemmesiden. Overvåking av behandlingsresultater fra vitenskapelige studier skjer regelmessig og formidles på hjemmesiden. SOVno har bidratt til kunnskapsbasert praksis ved selvhjelpsboken «Bedre

Søvn» som kom i ny utgave i 2013, en bok som når ut til pasienter med dårlig søvn i hele landet.

Forskning:

Det er stor forskningsaktivitet. Vi har i e-rapporten kun rapportert publikasjoner hvor SOVno sine medlemmer er forfattere. Men SOVno stimulerer aktivt til økt forskningsaktivitet i alle helseregionene, bl.a. ved å bidra i flere forskernettverk. SOVno publiserer vitenskapelige arbeider innen mange ulike fagområder, fra forskning innen basalfag, klinikk, epidemiologi og forskning av translasjonell karakter. Det gis veiledning på doktorgrads-, mastergrads- og bachelorgradsnivå. 6 ph.d-kandidater med veiledning av SOVno-medlemmer disputerte med søvnrelaterte emner i 2013. Mange ph.d-kandidater er under veiledning av SOVno-medlemmer. Flere mastergrads-, medisin- og psykologistudenter er under veiledning. Det avholdes månedlige forskningsmøter for alle interesserte. SOVno har bidratt til opprettelse av et kvalitetsregister (Søvnregisteret) og biobank ved Senter for Søvnmedisin, Haukeland sykehus. Et narkolepsiregister er under etablering.

VURDER SPESIELT AKTIVITETEN OPP MOT KRAV OM KOMPETANSESPREDNING:

SOVno bidrar til kompetansespredning gjennom undervisning, veiledning, kurs, foredrag, mediaoppslag, egenproduserte brosjyrer, tidsskriftet SØVN (utgis av SOVno), bøker og vitenskapelige publikasjoner. I fjor arrangerte SOVno åpent møte for publikum (om narkolepsi), noe vi vil videreføre i 2014. I tillegg sørger hjemmesiden vår for oppdatert informasjon om hele søvnfeltet til hele landet. Hjemmesidene våre oppdateres ukentlig. På sovno.no finner man blant annet 30 tekster om ulike aspekter av søvnmedisinen, tilrettelagt for pasienter. I tillegg ligger det en liste over aktuelle behandlingssteder rundt om i landet, aktuelle spørreskjemaer (i alt 40 forskjellige skjemaer er beskrevet), gode fagartikler innen hele søvnfeltet, en oversikt over pågående forskningsprosjekter, aktuelle kurs og kongresser, og en liste over publikasjoner skrevet av SOVno-medlemmer. Det ligger også en oversikt over nyttige adresser og internettsider om søvn (med lenker). Med tanke på antall treff (over 18.000) på hovedsiden vår (www.sovno.no) i 2013 når vi ut til mange mennesker i hele landet. I 2012 lanserte vi en interaktiv spørreundersøkelse. Nesten 60.000 personer (per 1.1.2014) har deltatt, noe som også tyder på at vi når ut med informasjon om søvn til hele landet. Denne undersøkelsen viser stor deltakelse fra alle fylker.

Som beskrevet over har SOVno utarbeidet spesifikk pasientinformasjon om tjenestens innhold og ansvarsområde.

Tjenesten har også utarbeidet en plan for kompetansespredning, noe som redegjøres for i neste punkt av del 3. Denne planen gjennomgås og bearbeides årlig sammen med den faglige referansegruppen. Vi oppnådde alle målene våre for 2013.

Vi har etablert aktive forskernettverk med Helse Midt, Helse Nord og Helse Sør-Øst, noe publikasjonslisten vår viser.

BESKRIV TJENESTENS RESULTATMÅL OG VURDER AKTIVITETEN OPP MOT MÅLENE:

SOVno har utviklet en plan for forskning og kompetansespredning, som fungerer som resultatmål. Denne ble utviklet i samarbeid med referansegruppen i januar 2013. Vi redegjør for resultatmålene her, og kommenterer om disse er innfridd eller ikke:

Plan for forskning og kompetansespredning 2013

Nasjonal telefon og e-posttjeneste minst 3 dager per uke

2013: innfridd. Vi hadde åpen telefon og e-posttjeneste 5 dager per uke; mandag til fredag.

Oppdatere liste over utrednings- og behandlingstilbud i Norge

2013: innfridd. Dette ble gjort regelmessig på hjemmesidene våre.

Ha minst 10.000 treff på kompetansetjenesten sine nettsider

2013: innfridd. Vi hadde 18.270 treff på www.sovno.no.

Kontinuerlig oppdatering av nettsiden

2013: innfridd. Nettsiden ble oppdatert hver 1-2 uker med nyheter evt annen info. Vi oppdaterte informasjonssidene om de ulike søvnsykdommene i løpet av 2013. Informasjon om kurs og kongresser ble lagt ut fortløpende.

Oversette aktuelle spørreskjema om søvn fra engelsk til norsk til nedlastning på nettsidene

2013: innfridd. Nye aktuelle spørreskjema med anbefaling om hvordan disse kan brukes ble fortløpende lagt ut.

Publisere 2 nye nummer av tidsskriftet "SØVN" med et opplag på minst 2.000 for hvert nummer som distribueres nasjonalt

2013: innfridd. To numre med et opplag på 2.500 per nummer ble publisert i 2013. Disse ble sendt ut til helsepersonell og andre over hele landet.

Nasjonalt distribuere minst 3.000 informasjonsbrosjyrer om søvn

2013: innfridd. 4.170 brosjyrer ble sendt ut til legesentre, DPS, og andre i 2013. I tillegg ble brosjyrer delt ut i forbindelse med kurs og foredrag. Dette betyr at det totalt ble distribuert ca 6.000 brosjyrer.

Publisere minst 20 søvnrelaterte artikler i internasjonale fagfelleverderte tidsskrift

2013: innfridd. 41 artikler (Pubmed) ble publisert. Flere publikasjoner er et resultat av forskernettverk. I tillegg har SOVno støttet forskningsprosjekter i de andre helseregionene økonomisk (uten at SOVno medlemmer selv deltar). Disse prosjektene kommer ikke fram i e-rapporten, siden her rapporteres kun forskning hvor SOVno medlemmer er forfattere.

Bidra til sammen med minst 80 timer undervisning om søvn i alle helseregioner
2013: innfridd. 140 timer undervisning ble gitt (hvor alle helseregioner var målgruppe). Det gis undervisning til helsepersonell, pasienter/pårørende, allmennheten, og til andre fagpersoner.

Lokalt møte med info om SOVno i minst to av de tre andre helseregionene årlig
2013: innfridd. Representant fra SOVno deltok på møte i Helse Sør-Øst (Oslo) og Helse Midt (Trondheim), hvor SOVno ble presentert.

Avholde årsmøte med invitasjon til referansegruppemedlemmer i alle helseregioner
2013: innfridd. Årsmøte ble avholdt i januar 2013.

SOVno ble kåret til den beste kompetansetjenesten i Helse Vest i 2012, som i 2011. Vi var på topp på alle tre evalueringsparametere. Dette er vi stolte av. Vi har stor aktivitet innen forskning, undervisning og formidling. Vi dekker hele søvnfeltet. I NFRs evaluering i 2011 ble vi gradert til "Very good". Vi har månedlige møter i arbeidsgruppen og årlige møter med referansegruppen. Hjemmesidene oppdateres regelmessig. Hovedpunkter på www.sovno.no er interaktiv spørreundersøkelse (nesten 60.000 deltakere), informasjonssider om søvn/søvnlidelser, forskningsnyheter, aktuelle spørreskjemaer, kurs/kongresser, publikasjonsliste og en liste over behandlingssteder. www.sovno.no er blant de hyppigst besøkte hjemmesidene i Helse Bergen med over 18.000 treff (fra hele landet) i 2013. Søvnmedisin er et ungt fagfelt, og mange ulike disipliner er involvert i håndteringen av pasientene. Det er lange ventelister på sykehusene (enkelte steder flere år) for utredning av alvorlige søvn sykdommer. Kapasiteten innen søvnutredning er således for dårlig i Norge i dag. Flere av søvn sykdommene (f.eks. insomni) har lite eller ikke tilbud om utredning/behandling innen andrelinjetjenesten. SOVno jobber for å bedre denne situasjonen. Med tanke på antall stillinger og bevilgning til SOVno mener vi at kostnadseffektiviteten er høy i forhold til resultater/aktivitet. SOVno sprer kunnskap til alle helseregioner, men for å være i front kreves det kontinuerlig overvåking av fagfeltet. En videreføring av SOVno vil sørge for det.

Følgende forskningsmøter ble avholdt i 2013:

- Januar 10. Per Monstad
Søvn hos pasienter med nevrologiske lidelser
- Februar 14. Elisabeth Flo
Studying recovery from shift work through sleep - theoretical and methodological approaches
- Mars 14. Vinner av årets publikasjon: Janne Grønli m fl.
Søvn, stress og proteinfabrikken
- April 18. Ingvild Saxvig
Delayed sleep phase disorder; prevalence, sleep, circadian rhythm and treatment
- Mai 23. Signe Dørheim
Søvn og depresjon i svangerskap og barseltid, resultater fra en longitudinell studie ved A-hus
- Juni 20. Professor Carlos Schenck, Minnesota Regional Sleep Disorders center/University of Minnesota Medical School, Minneapolis USA
"Parasomnias: RBD, Sexsomnia, Sleep-Related Eating"
- August 22. Elisabeth Flo
Mindre enn 11 timer mellom to arbeidsvakter og helseproblemer blant sykepleiere - En longitudinell studie
- September 26. Siri Waage
Skiftarbeidslidelse blant sykepleiere med et longitudinelt perspektiv
- Oktober 31. Nina Misvær
Søvn hos ungdom med overvekt...og et lite forskningsfrieri på spedbarn og søvn
- November 21. Ane Wilhelmsen-Langeland
Psychological and behavioral aspects in the diagnosis and treatment of sleep disorders
- Desember 19. Ingvild W. Saxvig
Sleep patterns and daytime functioning in patients with delayed sleep phase disorder

SOVno medlemmenes CV-er for 2013:

Anders Alme

Undervisning og rettleiing:

Ope møte i Bergen om narkolepsi 22.01.2013, arr.av SOVno, 20 min.

Samtidig kronikk om søvnevanskar hos barn i Bergens Tidende.

Fredagsforelesing Barneklubben, Haukeland US 08.03.2013 60 min (saman med seksj.overl.H.Skeidsvoll)

Kurs 24.-25-10.2013 for legar i spesialistutdanning, arr.av SOVno, 45 min.

Klinisk rettleiing til legar ved Barneklubben kring søvnevanskar hos barn.

Generell kommentar:

Eg arbeider som overlege ved Barneklubben HUS, i seksjon for nevrologi og habilitering, og har på fulltid reine kliniske arbeidsoppgåver for alle kategoriar pasientar innan dette fagområdet, inkludert dei som har søvnforstyringar. Sidan mars 2012 har eg representert Barneklubben i arbeidsgruppa ved SOVno.

Bjørn Bjorvatn

Forskning:

Vitenskapelige artikler:

1. Lunde HMB, Bjorvatn B, Myhr KM, Bø L. Clinical assessment and management of sleep disorders in multiple sclerosis. *Acta Neurol Scand* 2013; 127 (Suppl. 196): 24-30. PMID: 23190288
2. Di Milia L, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Shift work disorder in a random population sample – prevalence and comorbidities. *PloS ONE* 2013; 8(1): e55306. PMID: 23372847.
3. Roelen CAM, Magerøy N, van Rhenen W, Groothoff JW, van der Klink JJJ, Pallesen S, Bjorvatn B, Moen BE. Low job satisfaction does not identify nurses at risk of future sickness absence: results from a Norwegian cohort study. *International Journal of Nursing Studies* 2013; 50: 366-373. PMID: 23044050.
4. Saksvik-Lehouillier IB, Bjorvatn B, Hetland H, Sandal GM, Moen B, Magerøy N, Åkerstedt T, Pallesen S. Individual, situational and lifestyle factors related to shift work tolerance among nurses who are new to and experienced in night work. *Journal of Advanced Nursing* 2013; 69: 1136-1146. PMID: 22853193.
5. Sivertsen B, Björnsdottir E, Øverland S, Bjorvatn B, Salo P. The joint contribution of insomnia and obstructive sleep apnoea on sickness absence. *Journal of Sleep Research* 2013; 22: 223-230. PMID: 23043357.
6. Dørheim SK, Bjorvatn B, Eberhard-Gran M. Sick leave during pregnancy: a longitudinal study of rates and risk factors in a Norwegian population. *BJOG (International Journal of Obstetrics and Gynaecology)* 2013; 120: 521-530. PMID: 23130975.
7. Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Sleep and health in oil rig workers – before and after a two week work period offshore. *Industrial Health* 2013; 51: 172-179. PMID: 23196391
8. Flo E, Pallesen S, Åkerstedt T, Magerøy N, Moen BE, Grønli J, Nordhus IH, Bjorvatn B. Shift work related sleep problems vary according to work schedule. *Occupational and Environmental Medicine* 2013; 70: 238-245. PMID: 23343860.
9. Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Vedaa Ø, Nordhus IH, Sørensen E, Bjorvatn B. Objective measures of sleep and dim light melatonin onset in adolescents and young adults with delayed sleep phase disorder compared to healthy controls. *Journal Sleep Research* 2013; 22: 365-372. PMID: 23363423.
10. Vedaa Ø, Bjorvatn B, Magerøy N, Thun E, Pallesen S. Longitudinal predictors of changes in the morningness-eveningness personality among Norwegian nurses.

Personality and Individual Differences 2013; 55: 152-156.

11. Bjorvatn B, Waage S. Bright light improves sleep and psychological health in shift working nurses (Commentary on Huang et al.). *Journal of Clinical Sleep Medicine* 2013; 9: 647-648. PMID: 23853556.
12. Fossum IN, Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S. Effects of shift work and night work in the offshore petroleum industry: A systematic review. *Industrial Health* 2013; 51: 530-544. PMID: 23803497.
13. Mrdalj J, Pallesen S, Milde AM, Jellestad FK, Murison R, Ursin R, Bjorvatn B, Grønli J. Early and later life stress alter brain activity and sleep in rats. *PloS One* 2013; 8: e69923. PMID: 23922857.
14. Reknes I, Pallesen S, Magerøy N, Moen BE, Bjorvatn B, Einarsen S. Exposure to bullying behaviors as a predictor of mental health problems among Norwegian nurses: results from the prospective SUSHH-survey. *International Journal of Nursing studies*, in press. PMID: 23891534.
15. Øyane N, Pallesen S, Moen BE, Åkerstedt T, Bjorvatn B. Associations between night work and anxiety, depression, insomnia, sleepiness and fatigue in a sample of Norwegian nurses. *PLoS One* 2013; 8: e70228. PMID: 23950914.
16. Eldevik MF, Flo E, Moen BE, Pallesen S, Bjorvatn B. Insomnia, excessive sleepiness, excessive fatigue, anxiety, depression and shift work disorder in nurses having less than 11 hours in-between shifts. *PloS One* 2013; 8: e70882. PMID: 23976964.
17. Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Vedaa Ø, Nordhus IH, Bjorvatn B. A randomized controlled trial with bright light and melatonin for delayed sleep phase disorder. Effects on subjective and objective sleep. *Chronobiology International*. In press. PMID: 24144243.
18. Roelen CAM, Bültmann U, Groothoff JW, van Rhenen W, Magerøy N, Moen BE, Pallesen S, Bjorvatn B. Physical and mental fatigue as predictors of sickness absence among Norwegian nurses. *RINAH* 2013; 36: 453-465. PMID: 23970440.
19. Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Pallesen S, Nordhus IH, Vedaa Ø, Lundervold AJ, Bjorvatn B. A randomized controlled trial with bright light and melatonin for delayed sleep phase disorder. Effects on subjective and objective sleepiness and cognitive function. *Journal of Biological Rhythms* 2013; 28: 306-321. PMID: 24132057.
20. Hynninen MJ, Pallesen S, Hardie J, Eagan TML, Bjorvatn B, Bakke P, Nordhus IH. Insomnia symptoms, objectively measured sleep, and disease severity in chronic obstructive pulmonary disease outpatients. *Sleep Medicine* 2013; 14: 1328-1333.

PMID: 24238965.

21. Mrdalj J, Mattson Å, Murison R, Jellestad FK, Milde AM, Pallesen S, Ursin R, Bjorvatn B, Grønli J. Hypothermia after chronic mild stress exposure in rats with a history of postnatal maternal separations. *Chronobiology International* in press. PMID: 24156523.
22. Bjorvatn B. Søvn. Kommentar i *Tidsskrift for Den norske legeforening* 2013; 133: 2379-2780. PMID: 24287840.
23. Storemark SS, Fossum IN, Bjorvatn B, Moen BE, Flo E, Pallesen S. Personality factors predict sleep related shift work tolerance in different shifts at two year follow-up. A prospective study. *BMJ Open* 2013;3:e003696. PMID: 24189084.
24. Fossum IN, Nordnes LT, Storemark SS, Bjorvatn B, Pallesen S. The association between use of electronic media in bed before going to sleep, and insomnia symptoms, daytime sleepiness, morningness and chronotype. *Behavioral Sleep Medicine* 2014; 12:1-15. PMID: 24156294.
25. Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Pallesen S, Nordhus IH, Vedaa Ø, Sørensen E, Bjorvatn B. The personality profile of young adults with delayed sleep phase syndrome. *Behavioural Sleep Medicine* 2014; 12: 1-12. PMID: 24283705.
26. Lallukka T, Overland S, Haaramo P, Saastamoinen P, Bjorvatn B, Sivertsen B. The joint contribution of pain and insomnia to sickness absence and disability retirement: a register-linkage study among Norwegian and Finnish employees. *European Journal of Pain* 2013 in press. PMID: 24338923.
27. Roelen CAM, van Rhenen W, Schaufeli WB, van der Klink JJJ, Magerøy N, Moen BE, Bjorvatn B, Pallesen S. Mental and physical health-related functioning mediates between psychological job demands and sickness absence among nurses. *Journal of Advanced Nursing* 2013 in press. PMID: 24372407.
28. Pallesen S, Sivertsen B, Nordhus IH, Bjorvatn B. Ten-year trend of insomnia prevalence in the adult Norwegian population. *Sleep Medicine* in press.

Andre vitenskapelige publikasjoner/bøker/bokkapitler:

1. Bjorvatn B. *Bedre Søvn. En håndbok til deg som sover dårlig*. 2. utgave. Fagbokforlaget 2013. 187 sider.
2. Bjorvatn B, Pallesen S. Irregular sleep-wake type. I: *The Encyclopedia of Sleep* (ed: CA Kushida). 2013; Vol. 3, pp 29-33. Waltman, MA: Academic Press.
3. Lehmann S, Bjorvatn B, Aarrestad S. Registrering av respirasjonen under søvn. I: *Norsk lungehelse. Jubileumsbok for Norsk forening for lungemedisin ved 75-*

årsjubileet (red: Gulsvik og Stavem), 2013: 107-111.

4. Thun E, Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N, Flo E, Pallesen S. Robuste og aktive sykepleiere tåler skiftarbeid. *Sykepleien* 2013; 2: 44-46.
5. Flo E, Magerøy N, Moen BE, Pallesen S, Bjorvatn B. Skiftarbeid gir søvnproblemer. *Sykepleien* 2013; 3: 68-69.
6. Bjorvatn B, Fetveit A. Søvn og søvnforstyrrelser. I: *Allmenntidning*. Red: Hunskaar. Gyldendal Akademisk, 2013, 177-188.
7. Bjorvatn B, Flo E, Fiske E, Grønli J. Ulik forekomst av søvnlidelser mellom fylker og mellom by og land. *SØVN* 2013; 5(1): 22-25.
8. Bjorvatn B. Forskningslitteratur innen søvnmedisin. *SØVN* 2013; 5(1): 4.
9. Bjorvatn B. Plan for forskning og kompetansespredning. *SØVN* 2013; 5(2): 4.
10. Warpe H, Bjorvatn B, Waage S, Hovlid E, Pallesen S. Vet lite om helsefarene ved turnusarbeid. *Sykepleien* 2013; 11: 54-57.
11. Bjorvatn B, Holsten F. T5.2 Søvnvansker. *Norsk legemiddelhandbok for helsepersonell*, 2013; 206-211.
12. Bjorvatn B. T19.6 Restless legs. *Norsk legemiddelhandbok for helsepersonell*, 2013; 560-561.
13. Bjorvatn B. T19.7 Leggkramper. *Norsk legemiddelhandbok for helsepersonell*, 2013; 561-562.
14. Bjorvatn B. Søvn og søvnproblemer. Revidert hefte (16 sider) utgitt av Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (SOVno). 2013.
15. Bjorvatn B. Søvnproblemer – hvordan skal de behandles? Revidert hefte (16 sider) utgitt av Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (SOVno). 2013.
16. Bjorvatn B. Behandling av døgnrytmeproblemer hos unge mennesker. Revidert hefte (12 sider) utgitt av Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (SOVno). 2013.
17. Bjorvatn B. Normal søvn. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
18. Bjorvatn B. Søvnregistrering og søvnstadier. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
19. Bjorvatn B. Årsaker til søvnproblemer. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
20. Bjorvatn B. Søvnloggbok – Kartlegg din egen søvn. Revidert tekst på www.sovno.no,

2013.

21. Bjorvatn B. Søvnproblemer – hvordan skal de behandles. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
22. Bjorvatn B. Søvnhygiene – gode råd ved søvnproblemer. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
23. Bjorvatn B. Behandling av langvarige søvnproblemer uten medisiner. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
24. Bjorvatn B. Lysbehandling ved søvnsykdommer. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
25. Bjorvatn B. Behandling av søvnproblemer med melatonin. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
26. Bjorvatn B. Medikamentell behandling av søvnproblemer. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
27. Bjorvatn B. Døgnrytmen vår. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
28. Bjorvatn B. Forsinket søvnfasesyndrom. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
29. Bjorvatn B. Vinterdepresjon. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
30. Bjorvatn B. Insomni (Søvnløshet). Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
31. Bjorvatn B. Døgnrytmeforstyrrelser. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
32. Bjorvatn B. Jet lag. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
33. Bjorvatn B. Hypersomnier. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
34. Bjorvatn B. Narkolepsi. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
35. Bjorvatn B. Parasomnier. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
36. Bjorvatn B. Gå i søvne (somnambulisme). Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
37. Bjorvatn B. Nattlige skrekkanfall (pavor nocturnus). Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
38. Bjorvatn B. Restless legs (urolige bein). Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.
39. Bjorvatn B. Periodiske beinbevegelser under søvn (PLMS). Revidert tekst på

www.sovno.no, 2013.

Abstrakter:

1. Saksvik-Lehouillier, I., Bjorvatn, B., Magerøy, N., Moen, B., Pallesen, S. Hardiness predicts an overall measure of shift work tolerance among nurses engaged in rotating shift work. Work, Stress and Health, USA, 2013.
2. Mrdalj J, Murison R, Jellestad FK, Milde AM, Pallesen S, Ursin R, Bjorvatn B, Grønli J. Hypothermia after chronic mild stress exposure in rats with a history of postnatal maternal separation. Den 26. Norske forskningskonferanse innen psykisk helse, Solstrand, Os.
3. Moen BE, Waage S, Ronda E, Magerøy N, Pallesen S, Bjorvatn B. Shift work and spontaneous abortions. EPICOH, Utrecht, 2013.
4. Bercea RM, Mihaescu T, Cojocaru C, Bjorvatn B. Obstructive sleep apnea-related fatigue and serum testosterone. ERS, Barcelona, 2013.
5. Dørheim S, Bjorvatn B, Eberhard-Gran M. May insomnia in late pregnancy predict postpartum depressive symptoms? A population based longitudinal study. 5th World Congress on Women's Mental Health, Lima, Peru, 2013.
6. Dørheim S, Bjorvatn B, Eberhard-Gran M. Rates and risk factors for sick leave during pregnancy. A population based longitudinal study. 5th World Congress on Women's Mental Health, Lima, Peru, 2013.
7. Lallukka T, Øverland S, Haaramo P, Saastamoinen P, Bjorvatn B, Sivertsen B. Joint contribution of pain and insomnia to sickness absence and disability retirement: a register-linkage study among Norwegian and Finnish employees. EuroEpi, Denmark, 2013.
8. Waage S, Pallesen S, Moen BE, Flo E, Di Milia L, Bjorvatn B. Shift Work Disorder among Nurses – a follow up study. The 15th Nordic Sleep Conference, Denmark, 2013.
9. Flo E, Pallesen S, Magerøy N, Moen BE, Waage S, Bjorvatn B. Short rest periods of less than 11 hours between work shifts predict sleep and health problems in nurses at one year follow-up. The 15th Nordic Sleep Conference, Denmark, 2013.
10. Thun E, Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N, Pallesen S. Night work, anxiety and depression among Norwegian nurses: A latent growth curve modeling study. The 15th Nordic Sleep Conference, Denmark, 2013.
11. Pallesen S, Larsen S, Bjorvatn B. Sleep and sleep problems when staying in hotels. The 15th Nordic Sleep Conference, Denmark, 2013.

12. Saxvig I, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Vedaa Ø, Nordhus IH, Bjorvatn B. A randomized controlled trial on the sleep phase advancing effects of bright light and melatonin in treatment of delayed sleep phase disorder. The 15th Nordic Sleep Conference, Danmark, 2013.
13. Bjorvatn B. Insomnia – with focus on treatment options. The 15th Nordic Sleep Conference, Danmark, 2013.
14. Reknes I, Pallesen S, Magerøy N, Einarsen S, Moen BE, Bjorvatn B. Workplace bullying as a predictor of mental health problems in nurses. 16th Congress Eur Assoc Work Organiz Psychol (EAWOP), Tyskland, 2013.
15. Bjorvatn B, Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Vedaa Ø, Nordhus IH, Pallesen S. A randomized controlled trial of the effects of bright light and melatonin for delayed sleep phase disorder. 5th World Congress on Sleep Medicine, Valencia, Spania.
16. Flo E, Pallesen S, Magerøy N, Moen BE, Waage S, Bjorvatn B. Shift-rotations with less than 11 hours rest periods predict shift work disorder, excessive sleepiness and pathological fatigue in nurses at one year follow-up. 21th International Symposium on Shiftwork and Working Time, Brasil. Sleep Sci. 2013; 6 (Supl 1) s26.
17. Waage S, Pallesen S, Moen BE, Flo E, Di Milia L, Bjorvatn B. Shift Work Disorder among Norwegian nurses. 21th International Symposium on Shiftwork and Working Time, Brasil. Sleep Sci. 2013; 6 (Supl 1) s26-27.
18. Berthelsen M, Knardahl S, Pallesen S, Moen B, Bjorvatn B. Shift work and mental health: the interaction between shift schedule and work factors on mental health in nurses. Sleep Sci. 2013; 6 (Supl 1) s64.

Veiledning:

2013: Hovedveileder (50%) for Elisabeth Flo, ph.d med avhandlingen 'Sleep and health in shift working nurses', SOVno, Haukeland Universitetssjukehus og Psykologisk Fakultet, UiB. Disputerte i februar.

2013: Hovedveileder for Ingvild Saxvig, ph.d med avhandlingen 'Delayed sleep phase disorder. Prevalence, sleep, circadian rhythm and treatment', Institutt for Global Helse og samfunnsmedisin, UiB. Disputerte i april.

2013: Hovedveileder for Ane Wilhelmsen-Langeland, ph.d med avhandlingen 'Delayed sleep phase disorder in adolescence and young adulthood', Institutt for Global Helse og samfunnsmedisin, UiB. Disputerte i november.

Medveileder for Eirunn Thun på doktorgradsprosjekt om skiftarbeid blant sykepleiere. Finansiert av midler fra Psykologisk Fakultet. Hun startet i 2011.

Medveileder for Øystein Vedaa. Skiftarbeid. Starter i januar 2014.

Mentor postdocs:

2013-: Siri Waage

2014-: Ingvild Saxvig

Veiledning av medisinerstudenter som holder på med særoppgaver innen søvn:

Hovedveileder for Maria Fagerbakke Eldevik om skiftarbeid med kort pause mellom skiftene (quick returns). Godkjent 2013.

Medveileder for Gunnhild S. Hunskår om søvn og infeksjonar. Godkjent 2013.

Kongresser:

2013: 15. Nordiske søvnkonferanse, København, Danmark.

2013: 5th International Congress on Sleep Medicine (WASM), Valencia, Spania.

2013: 21th International Symposium on Shiftwork and Working Time, Bahia, Brasil.

Pågående forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Forsinket søvnfasesyndrom. Kvalitativ undersøkelse.

Ansvarlig institusjon: Uib.

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstartsår: 2007.

Forventet prosjektslutt: 2014.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere på sykehus.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst

Oppstartsår: 2007.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Kunnskap om søvn blant leger.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstartsår: 2004.

Forventet prosjektslutt: 2015.

Prosjektleder: Arne Fetveit.

Tittel: Epidemiologisk undersøkelse av søvnproblemer. Tromsø-undersøkelsen.

Ansvarlig institusjon: Uio.

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

Oppstartsår: 2006.
Forventet prosjektlutt: 2018.

Prosjektleder: Guri Rørtveit.
Tittel: Søvnighet og tretthet etter giardia-infeksjon.
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstartsår: 2007.
Forventet prosjektlutt: 2016.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.
Tittel: Søvn og ADHD.
Ansvarlig institusjon: Uib.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstartsår: 2010.
Forventet prosjektlutt: 2015.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.
Tittel: Prevalens av søvnapne, insomni og søvnighet i befolkningen.
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstartsår: 2010.
Forventet prosjektlutt: 2014.

Prosjektleder: Signe Dørheim.
Tittel: Søvn og depresjon i svangerskap og barsel.
Ansvarlig institusjon: Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: helse sør-øst
Oppstartsår: 2010.
Forventet prosjektlutt: 2014.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Steinar Hunskaar.
Tittel: Sammenheng mellom søvnproblemer og urinveisproblemer.
Ansvarlig institusjon: Uib.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstartsår: 2012.
Forventet prosjektlutt: 2015.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.
Tittel: Sovemiddelbruk i Norge. Utvikling over tid.
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstartsår: 2011.
Forventet prosjektlutt: 2015.

Prosjektleder: Ståle Pallesen/Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Skiftarbeidstoleranse og genetikk.
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstartsår: 2011.
Forventet prosjektslutt: 2015.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.
Tittel: Interaktiv søvnbehandling
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstartsår: 2012.
Forventet prosjektslutt: 2016.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.
Tittel: Søvnproblemer i allmennpraksis
Ansvarlig institusjon: Uib.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstartsår: 2013.
Forventet prosjektslutt: 2016.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.
Tittel: Søvnproblemer hos demente
Ansvarlig institusjon: Uib.
Deltakelse fra andre helseregioner: helse sør-øst
Oppstartsår: 2013.
Forventet prosjektslutt: 2016.

Prosjektleder: Thomas Husby.
Tittel: Søvnighet og prestasjonsnivå blant leger
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstartsår: 2013.
Forventet prosjektslutt: 2016.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.
Tittel: Skiftarbeid og parasomnier
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstartsår: 2013.
Forventet prosjektslutt: 2016.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.
Tittel: Skiftarbeid og restless legs
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektslutt: 2016.

Prosjektleder: Trond Sand.

Tittel: Forsinket søvnfasesyndrom

Ansvarlig institusjon: Helse Midt.

Deltakelse fra andre helseregioner: helse vest

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektslutt: 2016.

Undervisning og veiledning:

Undervisningstimer:

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

Videreutdanning for helsepersonell: 9 timer egen region/10 timer flere regioner/22 alle regioner

Etterutdanning for helsepersonell: 9 timer egen region/10 timer flere regioner/22 alle regioner

Kurs:

- Febr 2013: Kursleder og 30 min foredrag om årsrapporten for Senter for Søvnmedisin. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Febr 2013: 3 t om skiftarbeid og søvn for skiftarbeidere, Skretting, Stavanger. Målgruppe: allmennheten, egen region.
- Sept 2013: Dagskurs (6 timer) om søvn og søvn sykdommer for frisklivssentraler, Tromsø. Målgruppe: helsepersonell og andre fagpersoner, flere regioner.
- Okt 2013: Kursleder og 4 forelesninger om søvnmedisin, todagerskurs for sykehusleger, Bergen (VEU). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Nov 2013: 2 t om søvn sykdommer i videreutdanning av lungesykepleiere, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Nov 2013: Kursleder og 9 forelesninger om 'Søvnproblemer og vinterdepresjoner. Utredning og behandling', todagerskurs i Bergen (VEU). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Konferanse:

- Jan 2013: 1 symposiumforedrag om søvnfysiologi, cardiovasulært møte, Stockholm (MSD). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Febr 2013: 1 t forelesning om søvn ved Fagleg-Pedagogisk Dag, UiB. Målgruppe: pasienter/pårørende og andre fagpersoner, egen region.
- Mars 2013: 3 t om søvn og søvn sykdommer for fastleger og medarbeidere i Trondheim (VEU). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Mai 2013: 3 t om søvn og døgnrytme forstyrrelser hos ungdom, helsesøstre fra Oppland. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- Juni 2013: 1 symposiumforedrag (om insomni – 20 min, invitert) ved 15. Nordiske søvnkonferanse, København, Danmark. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Okt 2013: Posterpresentasjon ved 5th International Congress on Sleep Medicine

(WASM), Valencia, Spania. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Seminar:

- Jan 2013: 5 min presentasjon av SOVno på åpent møte om narkolepsi, Bergen. Målgruppe: pasienter/pårørende og allmennheten, egen region.
- Jan 2013: 1 t om søvn og søvnsykdommer for leger, Stord (Glaxo). Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Mars 2013: Innlegg om søvn og Nasjonal Kompetansetjeneste for Søvn sykdommer på seminar i regi av Barnas Energiserter. Målgruppe: helsepersonell og andre fagpersoner, alle regioner.
- Mars 2013: 1 t om søvn for Lions, Bergen. Målgruppe: pasienter/pårørende og allmennheten, egen region.
- Mai 2013: 1 t om barn og søvn, Sædalen barnehage, Bergen. Målgruppe: pasienter/pårørende og andre fagpersoner, egen region.
- Mai 2013: 2 t om insomni og døgnrytmeforstyrrelser, Betanien DPS. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Sept 2013: 1 t om søvn og selvhjelpsboken, Litteraturhuset, Bergen. Målgruppe: pasienter/pårørende og allmennheten, egen region.
- Des 2013: 2 t om søvnsykdommer, Solli DPS. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Des 2013: 1 t om søvn for radiologer på HUS. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Des 2013: 2 t om søvn for leger i Helse Fonna (VEU). Målgruppe: helsepersonell og allmennheten, egen region.

Nettmøte:

- Okt 2013: 1 time om søvn og søvnsykdommer for fastleger, Rosenhoff (e-foredrag) (Glaxo). Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.

Mediaoppslag (57 i alt):

- 16.1.13: Dagbladet om vintertrøtthet.
- 21.1.13: Dagbladet om lysmangel om vinteren.
- 22.1.13: NRK Nordland Radio om søvn om vinteren.
- 23.1.13: Agderposten, dagens mann.
- 31.1.13: Bergens Tidende om søvnbehov.
- 4.2.13: Dagbladet om søvnunderskudd.
- 9.2.13: Dagbladet om søvn i ulike måneder av året. (Nordlund)
- 10.2.13: VG om kosthold og søvn.
- 15.2.13: Studenttorget.no om søvnmangel
studenttorget.no/index.php?show=4940&expand=3797,4940&artikkelid=1876
- 25.2.13: Nrk.no om risiko ved nattarbeid.
- 27.2.13: P4 om langvarig våkenhet og prestasjonsnivå.
- 28.2.13: Dagbladet om helserisiko ved lite søvn.
- Feb 2013: Tara om kostholdsrad og søvn.

- 4.3.13: klikk.no om B-mennesker:
www.klikk.no/helse/dinkropp/velvare/article821405.ece
- 9.3.13: Dagbladet om å sove ut i helgene.
- 15.3.13: Trønder-Avisa om B-mennesker.
- 20.3.13: Foreldre og barn om nattskrek.
- 23.3.13: TV2.no om forskjeller i søvnlidelser mellom land/by og fylker
www.tv2.no/nyheter/innenriks/byfolk-mest-voldelig-i-soevne-og-har-oftest-mareritt-4014506.html
- 30.3.13: VG helg om parasomnier.
- 5.4.13: Klikk.no/foreldre om å gå i søvne.
- 7.4.13: Nrk.no om snoozing www.nrk.no/helse-forbruk-og-livsstil/1.10973632
- 2.5.13: Dagbladet om søvn blant unge.
- 7.5.13: Radio 1 om søvn og søvnbehov.
- 9.5.13: klikk.no/Dagbladet om at babygråt ødelegger ekteskap
- 15.5.13: VG om søvn og søvnmyter
- 21.5.13: Østlandets Blad om ungdomssøvn <http://www.oblad.no/ung/trenger-mest-sovn-men-sover-minst-1.7899825>
- 25.5.13: Tønsberg Blad om nattarbeid.
- 29.5.13: VG Reise om jet lag.
- 15.6.13: Dagbladet om jet lag og B-mennesker.
- 20.6.13: Dagbladet om endring av døgnrytmen.
- 22.6.13: VG om REM søvns betydning.
- 6.7.13: NTB Tema om søvn og sommertid.
- 11.7.13: Dagbladet om søvn og døgnrytme hos små barn.
- 24.7.13: Aftenposten om søvn i sommervarmen.
- 4.8.13: VG om søvn og døgnrytme etter ferien.
- 16.8.13: nrk.no om polyfasisk søvn.
- 16.8.13: Radio Norge nyheter om polyfasisk søvn.
- 20.8.13: Dagbladet og klikk.no om morgengretne barn.
- 25.8.13: nrk.no om barn: www.nrk.no/livsstil/noen-barn-legges-for-tidlig-1.11197892
- 8/2013: Familien om søvn og behandling av søvnlidelser
- 23.9.13: Østlandet Blad om ungdomssøvn www.oblad.no/ung/jeg-vil-ikke-vere-avhengig-av-sovemedisiner-1.8081023
- 24.9.13: abcnyheter.no om dagsøvn hos barn 3-5 år gir bedre læring
- Nr 4/2013: Psykisk helse om søvn og behandling av søvnlidelser.
- 15.10.13: Desk.no om leggetider www.desk.no/b/474/leggetid-har-betydning-for-barns-adferd/
- Nr 10/2013: Bedre Helse om restless legs.
- 18.10.13: P4 om leggetider hos små barn.
- 20.10.13: www.nrk.no/viten/ny-studie_sovn-reinser-hjernen-var-1.11306106
- 31.10.13: <http://www.dagbladet.no/2013/10/30/nyheter/dbtv/airbus/fly/norwegian/30052807/>
- Nov 2013: Vi over 60 om søvnproblemer.
- 16.11.13: Romerikes Blad om vintertretthet.
- 21.11.13: Klikk.no om søvngjengeri.

21.11.13: ABC Nyheter/Klikk.no om effekter av lite søvn.
29.11.13: KK om powernaps.
Nr 4/2013: Overlegen om skiftarbeid og søvnmangel
7.12.13: VG Helg om søvnmangel.
13.12.13: iform.no om søvnmangel.
14.12.13: Foreldre og Barn om lite søvn og tretthet.
19.12.13: Aftenposten (Økonomimagasinet) om topplederens søvn.

Annen aktivitet:

Leder av Nasjonal Kompetansetjeneste for søvnsykdommer (www.sovno.no), lokalisert til lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

Leder av Senter for Søvnmedisin, lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

Ansvarlig for søvnapitlene i Norsk Elektronisk Legehåndbok.

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

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

Medlem av scientific committee, 5th International World Sleep Congress, Spania.

Leder av ALFO, forskningsgruppe for allmenntmedisin, Uib.

Medlem av sakkyndig komite ved Uib vedr rekrutteringsstillinger.

Pris for beste fagartikkel (Steine et al) i Psykologtidsskriftet for 2012 (Bjørn Christiansens Minnepris).

Resertifisering som spesialist i allmenntmedisin (fra 5.12.13 til 5.12.18).

Somnologist – Expert in Sleep Medicine (bestod Europeisk eksamen i Berlin).

Elisabeth Flo

Forskning 2013

Vitenskapelige artikler:

Eldevik, M, Flo, E, Moen, B, Pallesen, S, Bjorvatn, B. (2013). Insomnia, Excessive Sleepiness, Excessive Fatigue, Anxiety, Depression and Shift Work Disorder in Nurses Having Less than 11 Hours in-Between Shifts. *PloS one*, 8: e70882. PMID: 23976964

Flo, E, Pallesen, S, Åkerstedt, T, Magerøy, N, Moen, BE, Grønli, J, Nordhus, IH, Bjorvatn, B. (2013). Shift-related sleep problems vary according to work schedule. *Occup Environ Med*, 70: 238-245. PMID: 23343860.

Storemark SS, Fossum IN, Bjorvatn B, Moen BE, Flo E, Pallesen S. (2013). Personality factors predict sleep related shift work tolerance in different shifts at two year follow-up (e-pub). *BMJ Open*. PMID: 24189084

Andre vitenskapelige publikasjoner 2013, ikke registrert i PubMed:

Artikler:

Thun E, Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N, Flo E, Pallesen S. (2013). Robuste og aktive sykepleiere tåler skiftarbeid. *Sykepleien*, 2: 44-46

Flo E. (2013). Sliten og utmattet, eller rett og slett søvnig?. *Søvn*, 1:20-21

Bjorvatn B, Flo E, Fiske, E, Grønli J. (2013). Søvnforskjeller mellom ulike fylker og mellom by og land. *Søvn*, 1: 22-25.

Abstracts:

Flo E, Pallesen S, Moen B E, Waage S, Bjorvatn B. (2013). Short rest periods of less than 11 hours between work shifts predict sleep and health problems in nurses at one year follow-up. *The 15th Nordic Sleep Conference.-Oral presentation*.

Flo E, Pallesen S, Moen B E, Waage S, Bjorvatn B. (2013). Shift-rotations with less than 11 hours rest periods predict shift work disorder, excessive sleepiness and pathological fatigue in nurses at one year follow-up. *21st International Symposium on Shiftwork and Working Time. - Oral presentation*

Avlagte doktorgrader:

Kandidat: Elisabeth Flo

Avhandlingens tittel: Sleep and Health in Shift Working Nurses

Publiseringsmåned: Februar 2013

ISBN: 978-82-308-2215-9

Fagbakgrunn: Naturvitenskap
Navn på hovedveileder Bjørn Bjorvatn og Ståle Pallesen

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

Ph.d.:

Ane Erdal
Irene Aasmul

Forskerlinje:

Tony Elvegaard
Torstein Habiger

Særoppgave medisinstudenter:

Trond Robertsen
Maria F Eldevik (godkjent)

Kongresser:

2013: 15. Nordiske søvnkonferanse, København, Danmark. (Oral)
2013: 21st International Symposium on Shiftwork and Working Time

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Bettina Husebø
Tittel: Efficacy of Pain Treatment on Depression in Patients with Dementia. A
Randomized Clinical Trial of Efficacy
Ansvarlig institusjon: UiB.
Oppstartsår: 2013
Forventet prosjektlutt: 2017

Prosjektleder: Bettina Husebø
Tittel: Improving mental health and end-of-life care in residents of nursing homes:
A cluster randomized clinical trial of efficacy
Ansvarlig institusjon: UiB.
Oppstartsår: 2013
Forventet prosjektlutt: 2017

Undervisning og veiledning i 2013

Kurs:

Nov 2013: Klinisk spesialitet Palliativ sykepleie emne 1a: 2t, Smerte, demens og søvn

Konferanse:

Mai 2013: The 15th Nordic Sleep Conference. Oral presentation: Short rest periods
of less than 11 hours between work shifts predict sleep and health

problems in nurses at one year follow-up.

Nov 2013: 21st International Symposium on Shiftwork and Working Time. Oral presentation: Shift-rotations with less than 11 hours rest periods predict shift work disorder, excessive sleepiness and pathological fatigue in nurses at one year follow-up.

Seminar:

Mai 2013: Finnish-Norwegian miniseminar on sleep-wake disturbances in shift work, Helsinki, Finland: 1t presentasjon av avhandling

Sept 2013: Fagseminar om Livets slutt i sykehjem, 30 min presentasjon: Advance Care Planning: hvor står vi - hvor går vi?

Des 2013: Skiftarbeidseminar, STAMI, Oslo: 45min presentasjon av avhandling

Mediaoppslag (9 i alt):

2013.03.11: *Skiftarbeid gir søvnproblemer* (Sykepleien)

2013.03.05: *B-mennesker bør få sove ut*, om mulige implikasjoner av tidlige vakter for B-mennesker (Hegnar Online)

2013.03.05: *Skadeleg å stå opp tidleg* om mulige implikasjoner av tidlige vakter for B-mennesker (Firda Papir)

2013.03.04: *Helseskadelig å stå opp for tidlig*, om mulige implikasjoner av tidlige vakter for B-mennesker (Dagbladet)

2013.03.04: *Helseskadeleg å stå opp for tidleg*, om mulige implikasjoner av tidlige vakter for B-mennesker (Firda)

2013.03.04: *Helseskadelig å stå for tidlig opp*, om mulige implikasjoner av tidlige vakter for B-mennesker (Altaposten)

2013.03.04: *Skiftarbeidende sykepleieres søvn og helse*, om ph.d. avhandlingen (Stavanger Aftenblad Papir)

2013.02.22: *Folk*: om ph.d. avhandlingen (Bergens Tidende Papir)

2013.02.13: *To av tre helskiftsykepleiere sover dårlig*, om publikasjon i tidsskriftet Occupational & environmental medicine (Dagens Medisin)

Michaela Dreetz Gjerstad

Forskning 2013

Vitenskapelige artikler:

Heier MS, Gjerstad MD, Knudsen S. [New knowledge about narcolepsy in children]. Tidsskr Nor Laegeforen. 2013 Jun 25;133(12-13):1326-8. doi: 10.4045/tidsskr.13.0414. PMID: 23817265

Andre vitenskapelige publikasjoner 2013, ikke registrert i PubMed:

Gjerstad M.D., Parkinson sykdom og søvn, Best Practice Nevrologi og Psykiatri, April 2013.

Gjerstad M.D., Søvnforstyrrelser ved Parkinsons sykdom, Parkinson Posten Nr 4/2013-årgang 29, utgitt av Norges Parkinsonforbund.

Gjerstad M.D., Nye retningslinjer for Narkolepsi, SØVN, 5. årgang, nr.2, utgitt av Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer.

Pågående veiledning:

Hovedveileder for overlege, Sigurbjøg Stefansdottir om validering av Stavanger hypersomni-skjema for pasienter med Parkinson sykdom. Prosjektet utføres av Nasjonalkompetansetjeneste for Bevegelsesforstyrrelser og nevrologisk avdeling, Stavanger Universitetssykehus.

Hovedveileder for konstituert overlege Lena Tholfsen med prosjektet om utvikling av søvnforstyrrelser hos pasienter med Parkinson sykdom de første fem år etter gitt diagnosen. Prosjektet utføres av Nasjonalkompetansetjeneste for Bevegelsesforstyrrelser og nevrologisk avdeling, Stavanger Univeiersitetssykehus.

Hovedveileder for overlege, Martine Gilje Jaatun om søvnforstyrrelser hos barn med ny-diagnostisert kronisk sykdom (diabetes mellitus type 1, cøliaki). Det jobbes med prosjektprotokollen.

Biveileder for overlege Louisa Chwiszczuk med prosjekt om søvnforstyrrelser ved demens med lewy legemer. Prosjektet utføres av SESAM , Stavanger Univeiersitetssykehus. Haugesund sykehus.

Kongresser:

- 2013: 15. Nordiske søvnkonferanse, København, Danmark.
- 2013: WASM, The World Sleep Congress, Valencia, Spania

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Michaela D. Gjerstad

Tittel: Reimbursement of Sleep medicine in Europe.

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

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektlutt: 2014.

Undervisning og veiledning i 2013

Foredrag /Kurs (nasjonal):

15. Jan. 2013: Nycomed Update, Oslo: «Hvordan diagnostisere og behandle insomni? - En praktisk tilnærming». Målgruppe: helsepersonell, alle regioner. 30 min
16. Jan. 2013: Pediatr dagene, interessegruppemøtene, Stavanger: «Narkolepsi, diagnose og behandling». Målgruppe: helsepersonell, alle regioner. 90 min
18. Jan. 2013: Pediatr dagene, Stavanger: «Narkolepsi etter influensa vaksine» Målgruppe: helsepersonell, alle regioner. 20min
22. Jan 2013: Åpen møte om narkolepsi og andre søvnsykdommer hos barn og unge. Bergen «Narkolepsi – kva kan utløyse sjukdommen, kva er symptom og behandling? Målgruppe: pasienter/pårørende og allmennheten, egen region. 60 min
14. Mar. 2013: Nevrodagene, Oslo: «Narkolepsi og H1N1-vaksinasjon» Målgruppe: helsepersonell, alle regioner. 45 min
12. Okt. 2013: Behandlingsopphold for barn og unge med Narkolepsi, Haraldvangen: «Hva er narkolepsi og hvordan kan det behandles», (undervisning for barn fra 9-13år). 3 timer, Målgruppe: pasienter/pårørende, alle regioner.
17. Okt 2013: Fagdag, Parkinson sykepleier, Lillestøm: «Søvnforstyrrelser ved Parkinsons Sykdom» Målgruppe: Helsepersonell, alle regioner. 45 min

24. Oct. 2013: Kurs: søvnrelaterte sykdommer. Utredning og behandling spesielt beregnet på sykehusleger, Bergen, HUS: «Restless legs og PLMS» Målgruppe: helsepersonell, alle regioner. 30min

02. Des. 2013: «Narkolepsi 1 Norge etter H1N1 vaksinasjon. Hvor ligger utfordringene?», møte i referansegruppen for det Regionale Fagmiljø for ADHD, Tourettes syndrom, Autisme og Narkolepsi, Helse Vest. Målgruppe: helsepersonell, egen region. 20 min

Foredrag internasjonal:

8. Jan. 2013: First Nordic Symposium on Narcolepsy, Helsinki, Finland: “Organization of studies and treatment of narcolepsy in Norway”. Målgruppe: helsepersonell. 10 min

03. May 2013: Annual meeting of the Assembly of National Sleep Societies, Kopenhagen, Denmark: “Reimbursement of Sleep Medicine procedures across Europe”. Målgruppe: helsepersonell. 30 min

06. Jun 2013: Nordic Sleep Conference, Copenhagen, Denmark: “EDS in Parkinson’s disease and other neurodegenerative disorders”. Målgruppe: helsepersonell 20 min

07. Jun 2013: Nordic Sleep Conference, Copenhagen, Denmark: “Sleep Medicine in Norway, a report from the Norwegian Sleep Research and Sleep Medicine Society.” Målgruppe: helsepersonell 10 min

08. Jun 2013 Nordic Sleep Conference, Copenhagen, Denmark: «Restless legs in neurodegenerative diseases». Målgruppe: helsepersonell 20 min

Radio intervju:

20. Nov. 2013: NRK Rogaland, «Er økt tilgang til media og teknisk utstyr årsak til økt antall mennesker med søvnangel?»

Annen aktivitet

Formann for Norsk forening for søvnforskning og søvnmedisin (NSSRSM)

Styremedlem i the Assembly of National Sleep Societies (ANSS)

Deltager i Scientific Committee for European Society for Sleep Research (ESRS) Kongress for Tallinn 2014.

Medlem i referansegruppe for Regional Fagmiljø for ADHD, Tourettes syndrom,
Autisme og Narkolepsi, Helse Vest

Godkjent som «Somnologist – Expert in Sleep Medicine» av European Sleep Research
Society, 11. April 2013.

Janne Grønli

Forskning 2013

Vitenskapelige artikler:

1. Flo E, Pallesen S, Åkerstedt T, Magerøy N, Moen BE, Grønli J, Nordhus IH, Bjorvatn B. Shift work related sleep problems vary according to work schedule. *Occupational and Environmental Medicine* 2013; 70: 238-245. PMID: 23343860.
2. Mrdalj J, Pallesen S, Milde AM, Jellestad FK, Murison R, Ursin R, Bjorvatn B, Grønli J. Early and later life stress alter brain activity and sleep in rats. *PloS One* 2013; 8: e69923. PMID: 23922857.
3. Mrdalj J, Mattson Å, Murison R, Jellestad FK, Milde AM, Pallesen S, Ursin R, Bjorvatn B, Grønli J. Hypothermia after chronic mild stress exposure in rats with a history of postnatal maternal separations. *Chronobiology International* in press. PMID: 24156523.
4. Sleep and protein synthesis-dependent synaptic plasticity: impacts of sleep loss and stress. Grønli J, Soulé J and Bramham CR. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, in press

Andre vitenskapelige publikasjoner

1. Bjorvatn B, Flo E, Fiske E, Grønli J. Ulik forekomst av søvnlidelser mellom fylker og mellom by og land. *SØVN* 2013; 5(1): 22-25.
2. Grønli J. Debatt: Søvnproblemer hos små barn – hvordan behandle det? *SØVN* 2013; 5(1): 10-13
3. Grønli J. Redaktørens hjørne. *SØVN* 2013; 5(1): 3
4. Grønli J. Redaktørens hjørne. *SØVN* 2013; 5(2): 3
5. West Saxvig I, Grønli J. Sesongvariasjoner, døgnrytmeforstyrrelser og AD/HD. *SØVN* 2013; 5(2): 5-7
6. Grønli J. Markus og Mille – en natt på søvnlaboratoriet. *SØVN* 2013; 5(2): 10-13
7. Grønli J. Søvnlaboratoriet ved Lovisenberg Diakonale sykehus. Et søvnsenter for barn – og voksne. *SØVN* 2013; 5(2): 26-29

8. Grønli J. Søvn ved depresjon. Tekst på www.sovno.no, 2013.
9. Grønli J og Milde AM. Søvn ved stressfulle opplevelser. Tekst på www.sovno.no, 2013
10. Krohn-Hansen L og Grønli J. Bedre søvn for mindre ryggsmarter, i boken En praktisk guide til Frisk Rygg – Mindre smerter, sterkere rygg og atletisk holdning. Jungelboken forlag. ISBN: 9788299885133, p 86-87.

Abstrakter:

1. Grønli J. Chronic stress, sleep and the protein factory. The 15th Nordic Sleep Conference, Danmark, 2013, p 9.
2. Kinn Rød A, Murison R, Mrdalj J, Milde A, Jellestad F, Grønli J. Effects of Social Defeat on sleep and behaviour: The importance of the confrontational behaviour. The 5th World Congress on Sleep Medicine September 28 to October 2, 2013, Valencia, Spain. p 159-160
3. Grønli J, Milde AM, Murison R, Jellestad FK, Kinn Rød AM, Pallesen S, Mrdalj J Early life stress modulates responses to chronic stress later in life; affective and behavioural outcomes in rats. Den 26. Norske forskningskonferanse innen psykisk helse, Solstrand, Os
4. Mrdalj J, Grønli J. Early and later life stress in rats. Effects on sleep EEG and circadian rhythmicity. 1st National PhD conference in Neuroscience, Stiklestad
5. Mrdalj J, Murison R, Jellestad FK, Milde AM, Pallesen S, Ursin R, Bjorvatn B, Grønli J. Hypothermia after chronic mild stress exposure in rats with a history of postnatal maternal separation. Den 26. Norske forskningskonferanse innen psykisk helse, Solstrand, Os

Avlagte doktorgrader (medveileder):

Kandidat: Elisabeth Flo

Avhandlingens tittel: Sleep and health in shift working nurses

Publiseringsmåned: Februar 2013

ISBN: 978-82-308-2215-9

Fagbakgrunn: Sosialvitenskap

Navn på hovedveileder: Bjørn Bjorvatn og Ståle Pallesen

Pågående forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Janne Grønli.

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

Ansvarlig institusjon: UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen
Oppstartsår: 2010.
Forventet prosjektslutt: 2014.

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: LISA – longitudinal investigation of sexual abuse
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen
Prosjektperiode: 2008-2019

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Søvnn og bruk av elektroniske medier
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen
Prosjektperiode: 2009-2014

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Effekten av ulike skiftordninger på minefartøy
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen
Prosjektperiode: 2013-2015

Prosjektleder: Anne Marita Milde og Annika Melinder
Tittel: Effekten av akutt stress på en hjerne i utvikling
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen og Universitetet i Oslo
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Helse Sør-Øst
Prosjektperiode: 2013-2014

Prosjektleder: Robert Murison
Tittel: Social defeat – as a model of anxiety
Ansvarlig institusjon: UiB
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen
Oppstartsår: 2006.
Forventet prosjektslutt: 2014.

Prosjektleder: Sjoukje Kuipers
Tittel: BDNF and Neurogenesis in Mood Disorders:
ARCing the Gap from Psychopathology to Treatment
Ansvarlig institusjon: Bergen medisinske forskningstiftelse/UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen
Oppstartsår: 2010.
Forventet prosjektslutt: 2014.

Prosjektleder: Tone Blågestad
Tittel: Use of medications before and after hip replacement surgery in Norwegian adults:
Data from the Norwegian Prescription Database

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ?

Ansvarlig institusjon: UiB

Oppstartsår: 2012

Forventet prosjektslutt: 2016

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Prevalens av søvnapne, insomni og søvnighet i befolkningen.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: ingen

Oppstartsår: 2010.

Forventet prosjektslutt: 2013.

Prosjektleder: Finn Jellestad

Tittel: Effekter av ulike oppstillingsbetingelser på dyremodeller for atferd og stress

Ansvarlig institusjon: UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstartsår: 2012.

Forventet prosjektslutt: 2013.

Undervisning og veiledning:

Undervisningstimer:

Grunnutdanning for helsepersonell: 19 timer egen region/0 andre regioner

Videreutdanning for helsepersonell: 2 timer egen region/0 timer flere regioner/32 alle regioner

Etterutdanning for helsepersonell: 2 timer egen region/0 timer flere regioner/32 alle regioner

Kurs:

Mai 2013: Kursleder i 'Polysomnografi (PSG) - skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser'. To-dagerskurs (15 timer). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Mai 2013: Kursleder i 'Polysomnografi (PSG) - av søvn og søvnrelaterte hendelser for viderekommende'. To-dagerskurs (15 timer). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Okt 2013: 1t forelesning om søvnfysiologi, todagerskurs for sykehusleger, Bergen (VEU). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Konferanse:

Juni 2013: 1 symposiumforedrag (om stress, søvn og proteindannelse – 20 min, invitert) ved 15. Nordiske søvnkonferanse, København, Danmark. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Okt 2013: Posterpresentasjon ved 5th International Congress on Sleep Medicine (WASM), Valencia, Spania. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Nov 2013: 2 t om søvnfysiologi og hvordan skåre søvn. Høstmøte, Norsk forening for klinisk nevrofysiologi. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Seminar:

- Juni 2013: 4t om søvn og søvnkomfort, Ekornes Beds AS. Målgruppe: andre fagpersoner, alle helseregioner.
- Nov 2013: 2 t om søvn og søvnens rolle i akademiske prestasjoner, Psykologforbundet. Målgruppe: pasienter/pårørende og allmennheten, egen region.
- Des 2013: 1 t om hypersomnier, sykepleierundervisning ved Senter for Søvnmedisin, Haukeland Universitetssjukehus. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Intervju og Mediaoppslag (10 i alt):

- Februar 2013 UiB Vinner av årets publikasjon innen søvn
- Mars 2013 NRK Sogn og Fjordane. Hvor kommer drømmene fra?
- August 2013 NRK Hordaland. Ødelagt søvnrytme?
- Nov 2013 Forskning.no. Ny hypotese om REM søvn
VG. Hvordan holde på energien
VG. Døgnrytmer og vår biologiske klokke
VG. Tips for god søvn
VG. Sover hver for oss
- Des 2013 Hubro og uib.no. Søvn synkroniserer hjernen
Bergensavisen. Lite søvn over lang tid

Kongresser:

- Den 26. Norske forskningskonferanse innen psykisk helse, Solstrand, Os
15. Nordiske søvnkonferanse, København, Danmark.
- 5th International Congress on Sleep Medicine (WASM), Valencia, Spania.

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

Medveileder for Elisabeth Flo på et doktorgradsprosjekt om søvn, skiftarbeid og helse hos sykepleiere. Hun startet i 2010. Finansierte av Helse Vest. Disputerte i februar.

Hovedveileder for Jelena Mrdalj på doktorgradsprosjekt innen basal søvn. 'A Translational Study of Affective and Behavioral Outcomes and Genetic Modulation' Hun startet i mai 2010. Finansiering fra NFR Psykisk Helse

Medveileder for Anne Marie Kinn på et doktorgradsprosjekt om basal søvn og stress Social defeat – as a model of anxiety'. Hun startet i 2006. Finansierte av Det psykologiske fakultet, UiB. Avhandling levert, desember 2013.

Medveileder for Iris Steine på doktorgradsprosjektet 'Abuse Characteristics, Perceived Social Support, and Genes as Moderators of Sleep Disturbances, Depression and Anxiety in Sexual Abuse Victims'. Hun startet i 2011. Finansierte av Det psykologiske fakultet,

UiB. 7-åring stipend fra dobbelkompetanseprosjektet.

Medveileder for Tone Blågestad på doktorgradsprosjektet "Use of medications before and after hip replacement surgery in Norwegian adults: Data from the Norwegian Prescription Database". Hun startet i 2012. Finansiert av Det psykologiske fakultet, UiB.

Hovedveilder for Geir Indrefjord, bacheloroppgave i generell psykologi. Rottenetter Hvordan rotteforsøk kan hjelpe nattarbeidere til bedre helse. Ferdig våren 2013.

Hovedveilder for Thorild Pedersen, masteroppgave i human fysiologi. Søvnendringer i en dyremodell for nattarbeid.

Hovedveilder for Jenny Valderhaug og Kristian Hartman, hovedoppgave profesjonsstudiet i psykologi. Oppvekstbetingelser og sosial støtte som modererende faktorer ved seksuelle overgrep.

Hovedveilder for Heidi Landrø og Kaja Ugland, hovedoppgave profesjonsstudiet i psykologi. Søvn og døgnrytmeforstyrrelser hos overlevende etter Utøya.

Hovedveilder for Eva Holmelid, Helene Klundby, Susanna Y. Solsrud, & Birgitte S. Søreide, emneoppgave profesjonsstudiet i psykologi. Kan eksponering til blått eller hvitt lys påvirke temperatur og hjerterate hos rotter? Bestått høsten 2013

Hovedveilder for Marius Jeppesen, Kim Dahlby & Erlend Ø. Laurhammer, emneoppgave profesjonsstudiet i psykologi. Døgnrytmeforandringer hos Utøya-overlevende kartlagt ved aktigraf. Bestått høsten 2013

Hovedveilder for Åse Mattson, studentstipend profesjonsstudiet i psykologi. Er det kjønnsforskjell av eksponering til stress sent og tidlig i livet? Effekt på døgnrytmer hos rotter.

Medveileder for studentstipendiat Ida Byrkjedal på et prosjekt om effekten av lese Brett vs. bok på søvn. Hun startet i 2013. Finansiert av midler fra NFR og Det psykologiske fakultet.

Annen aktivitet:

Pris for Årets søvnpublikasjon, Grønli et al. 2012
Nasjonal Kompetansetjeneste for søvn sykdommer

Pris for beste fagartikkel i Psykologtidsskriftet for 2012; Steine et al. 2012
Bjørn Christiansens Minnepris.

Somnologist – Expert in Sleep Research, ESRS exam, Berlin

Senterkoordinator ved Nasjonalt Kompetansesenter for Søvnsykdommer
(www.sovno.no)

Redaktør i tidsskriftet 'SØVN', utgitt ved Nasjonalt Kompetansetjeneste for Søvnsykdommer

Jeg analyserer søvnregistreringer (PSG) og måling av dagtidstrøtthet (MSLT).

Arrangerer kurs 'Polysomnografi (PSG) - skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser'

Medlem av valgstyret ved Det psykologiske fakultet, Universitetet i Bergen (01.01.11-31.12.13)

Shashi Gulati

Kongresser:

2th Meeting of European Academy of Oto-Rhino-Laryngology and Head & Neck Surgery: Nice, Frankrike, April 27-30, 2013.

15th Nordic sleep conference, København, 6-8 juni 2013.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Shashi Gulati

Tittel: Outcome studie etter endoskopisk orbitadekompresjon for thyroidea øyesykdom (endokrin orbitopati)

Oppstartsår: 2010.

Prosjektet avsluttet i 2013 og manuskripten er sendt til anerkjent tidskriftet `Acta Ophthalmica` for publikasjon.

Undervisning og veiledning i 2013

Forelesning om Obstruktivt Søvn Apne Syndrom til 6 år medisinsk studenter: 1.5 timer 4 ganger i år = 6 timer, grunnutdanning, egen region

Demonstrasjon av pasienter til 6 år medisinsk studenter: 3 timer 4 ganger i år = 12 timer, grunnutdanning, egen region

Kurs:

Foredrag `søvnapnea: kirurgisk behandling` på kurs `Søvnrelaterte sykdommer utredning og behandling spesielt beregnet på sykehusleger`, Bergen, 24-25 juli 2013.

Gruppeundervisning: Demonstrasjon av polygrafi og kirurgiske metoder for snorking og obstruktivt søvn apneasyndrom på kurs `søvnrelaterte sykdommer utredning og behandling spesielt beregnet på sykehusleger`, Bergen, 24-25 juli 2013.

Foredrag `Endoskopisk sinus og skallebasiskirurgi, navigasjonkirurgi av sinus og skallebasis` på fagdag for Hode-halsselsjon, Haukeland Universitetssykehus, 6 desember 2013.

Annen aktivitet

-Utredning av ca. 5 nye pasienter med snorking og obstruktivt søvnapnea syndrom ca 2 dager i uken. Her gjennomgås øre-nese-hal undersøkelse og endoskopisk undersøkelse av øvre luftveis samt nattlig søvnregistreringen.

-Startet prosjektet `Hypoglossus nerve stimulering for behandling av moderat-alvorlig grad av OSAS`. Pasienter som selekteres for slik behandling utredes med medikament indusert søvnendoskopi. Utførte 2 søvnendoskopier i desember 2012. Hensikten er å

utrede og tilby alternative behandling til selektert pasienter med moderat til alvorlig OSAS, som ikke tolererer hverken CPAP eller apneaskinn.

-Medlem av Nasjonalt Kompetansesenter for Søvnsykdommer (www.sovno.no), lokalisert til Senter for Søvnsykdommer, Haukeland Universitetssjukehus.

Fred Holsten

Forskning 2013

Vitenskapelige artikler:

Elgen IB, **Holsten F**, Odberg MD.

[Psychiatric disorders in low birthweight young adults. Prevalence and association with assessments at 11 years.](#)

Eur Psychiatry. 2013 Sep;28(7):393-6. doi: 10.1016/j.eurpsy.2012.06.002. Epub 2012 Sep 19.

PMID:22999438

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

Hovedveileder for Siri Nome på et doktorgradsprosjekt om dødelighet ved psykiske lidelser.

Kongresser:

2013: 15. Nordiske søvnkonferanse, København, Danmark.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder Fred Holsten. Med Siri Nome

Tittel: Forløpet ved stoffmisbruk hos ungdom – en prospektiv studie.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UiB.

Oppstartår 1975- avslutning 2015

Prosjektleder: Siri Nome. Med Fred Holsten.

BRUK AV STATISTISKE METODER VED STUDIER AV EPIDEMIOLOGI, LANGTIDSFORLØP OG MORTALITET VED PSYKISKE LIDELSER.

Ansvarlig institusjon: UiB, / Helse Bergen.

Oppstartår 2000- avslutning 2014

Prosjektleder Fred Holsten.

Tittel: Vinterdepresjoner og bipolaritet.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UiB

Oppstartår 2006

Prosjektleder Fred Holsten

Tittel: Bipolaritet, døgnsvingninger og antidepressiv effekt av søvndeprivasjon.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UiB

Oppstartår 2006

Undervisning og veiledning i 2013

Grunnutdanning for helsepersonell: 106 timer egen region, 0 andre regioner

Videreutdanning for helsepersonell: 6 timer egen region/30 timer andre regioner

Etterutdanning for helsepersonell: 6 timer egen region/30 timer andre regioner

Kurs:

Nov 2013: Kursleder og 8 forelesninger om 'Søvnproblemer og vinterdepresjoner.

Utredning og behandling', todagers kurs i Bergen.

Mediaoppslag (7 i alt):

2013.09.30

07:33:03

Derfor er du trøtt om dagen og kvikk om kvelden?

Dagbladet Papir

2013.06.26

05:03:03

Søvn Kvinner må ha mest søvn

Dagbladet Papir

2013.05.23

19.50

Søvn og døgnrytme.

NRK 1 radio.

2013.04.13

05:43:12

Ja, vi elsker

-Rent biologisk er lysten stor nok for å ha sex til alle døgnets tider, men rent praktisk er det vel å ha sex når man har tid, mener Fred Holsten, døgnrytme-ekspert ved

Universitetet i Bergen

Dagbladet Papir

2013.03.07

05:43:39

Sov godt uten bekymringer

Palleesen og Fred Holsten, professor i psykiatri og søvnspesialist ved Bergen Søvnssenter, understreker at menn gjerne ikke er så flinke til å innrømme problemer og å søke hjelp

Dagbladet Papir

2013.02.21
17:09:35
Derfor snakker vi i søvne
Dagbladet

2013.02.21
09:23:16
Snakke i søvne
Hjemmepc.no

Annen aktivitet

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

Jeg driver Bergen søvnsenter sammen med Bjørn Bjorvatn.

Jeg arbeider ved Fjell og Årstad DPS som overlege i bistilling. Diagnostikk og behandling av pasienter med alle typer psykiske lidelser, inklusive søvnlidelser.

Medlem av ANANKES rådgivende panel for OCD.

Godkjent psykoterapiveileder i gruppeanalyse 2005.

Godkjent psykoterapiveileder i kognitiv terapi 2005.

Godkjent søvnspesialist 2009.

Godkjent masterclass utdanning i metakognitiv terapi 2012.

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

Styremedlem i Norsk forening for søvnforskning og søvnmedisin NSSRSM fra 2012.

Sverre Lehmann

Forskning 2013

Vitenskapelige artikler:

Rokstad IS, Rokstad KS, Holmen S, Lehmann S, Assmus J.
Electronic optional guidelines as a tool to improve the process of referring patients to specialized care: An intervention study.
Scandinavian Journal of Primary Health Care, 2013; 31(3): 166–171.
PMID: 23941087

Markussen H, Lehmann S, Nilsen RM, Natvig GK.
The Norwegian version of the Severe Respiratory Insufficiency (SRI) questionnaire. Translation, adaptation and validation of The SRI Questionnaire. A cross sectional survey including patients receiving long-term mechanical ventilation in Norway.
The International Journal of Nursing Practice, 2013.
Akseptert for publikasjon 17.juni 2013, ikke tilgjengelig i PubMed enda.

Andre vitenskapelige publikasjoner 2013, ikke registrert i PubMed:

Norsk Lungehelse. Jubileumbok for Norsk forening for lungemedisin ved 75-årsjubileet. ISBN 978-82-303-2231-4. Del III, kapittel 17: Registrering av respirasjonen under søvn. S Lehmann, Bjørn Bjorvatn, Sigurd Aarrestad. Del VIII, Kapittel 53. Lungefaget og Norsk forening for lungemedisin- oppsummering ved 75-årsjubileet. Knut Stavem, Sverre Lehmann.

Forskning og forskningsbaserte helsetjenester. Et symposium ved Amund Gulsviks 70-årsdag. Sjur Humerfelt (Red.). ISBN 978-82-995524-1-7. Forord, Per S. Bakke, Sjur Humerfelt, Sverre Lehmann, Ernst R. Omenaas. Kapittel 8. Obstruktivt søvnapné syndrom og obstruktiv lungesykdom- relaterte tilstander? Sverre Lehmann.

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

Medveileder for Heidi Øksnes Markussen, doktorgradsprosjekt om livskvalitet og klinisk forløp hos hjemmerespiratorpasienter. Finansierte av midler fra Nasjonal kompetansetjeneste for langtids mekanisk ventilasjon. Hun har nå en publikasjon og meldes inn i ph.d-programmet våren 2014.

Hovedveileder for Trygve M Jonassen, doktorgradsprosjekt om obstruktivt søvnapné syndrom i en generell befolkning. Finansierte ved fordypningsstilling på Lungeavdelingen, Haukeland universitetssjukehus. Ferdigstilling av 1. publikasjon og innmelding i ph.d-programmet ila. 2014.

Kongresser:

2013: European Respiratory Society Barcelona sept. 2013.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Gerd K Natvig (medveileder S Lehmann)

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2013

Forventet prosjektslutt: 2016

Prosjektleder: Sverre Lehmann

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2010

Forventet prosjektslutt: 2020

Undervisning og veiledning i 2013

Grunnutdanning for helsepersonell: 12 timer egen region/0 andre regioner

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

6 timer alle regioner

Kurs:

Okt 2013: SØVNRELATERTE SYKDOMMER. UTREDNING OG BEHANDLING SPESIELT BEREGNET PÅ SYKEHUSLEGER, arrangert av sov.no. 45 + 30 + 45 min foredrag og gruppeundervisning om OSAS

Seminar:

Sept 2013: 3 symposiumforedrag om OSAS epidemiologi, diagnostikk samt OHS. (ResMed) Sandefjord 23/9-13. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Mediaoppslag (3 i alt):

12.1.13: Dagbladet: Søvn sykdom skader hjernen

17.6.13: VG: Snork kan ødelegge ferien

5.11.13: NRK Sørlandet radio om økning av CPAP-maskiner for OSAS

Annen aktivitet

Medlem i arbeidsgruppen i Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer (www.sovno.no), lokalisert til lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

Inger Hilde Nordhus

Forskning 2013

Vitenskapelige artikler:

Danielsen YS, Nordhus IH, Juliusson PB, Mæhle M, Pallesen S. Effect of a family-based cognitive behavioural intervention on body mass index, self-esteem and symptoms of depression in children with obesity (aged 7-13): A randomised waiting list controlled trial. *Obes Res Clin Pract* 2013; 7: e116-e128. PMID: 24331773.

Einvik G, Flyvbjerg A, Hrubos-Strøm H, Randby A, Frystuk J, Bjerre M, Namtvedt SK, Kristiansen HA, Nordhus IH, Somers VK, Dammen T, Omland T. Novel cardiovascular risk markers in depression: no association between depressive symptoms and osteoprotegerin or adiponectin in persons at risk for sleep apnea. *J Affect Disord* 2013; 5: 400-404. PMID: 22862888.

Flo E, Pallesen S, Åkerstedt T, Magerøy N, Moen BE, Grønli J, Nordhus IH, Bjorvatn B. Shift related problems vary according to work schedule. *Occup Environ Med* 2013; 70: 238-245. PMID: 23343860.

Hovland A, Nordhus IH, Sjøbø T, Gjestad BA, Birknes B, Martinsen EW, Torsheim T, Pallesen S. Comparing physical exercise in groups to group cognitive behaviour therapy for the treatment of panic disorder in a randomized controlled trial. *Behav Cogn Psychother* 2013; 41: 408-432. PMID: 22874661.

Hovland A, Pallesen S, Hammar Å, Hansen AL, Thayer JF, Sivertsen B, Tarvainen MP, Nordhus IH. Subjective sleep quality in relation to inhibition and heart rate variability in patients with panic disorder. *J Affect Disord* 2013; 150: 152-155. PMID: 23347472.

Hynninen MJ, Pallesen S, Hardie J, Eagan TM, Bjorvatn B, Bakke P, Nordhus IH (in press). Insomnia symptoms, objectively measures sleep, and disease severity in COPD patients. *Sleep Med* 2013; 14: 1328-1333. PMID: 24238965.

Pallesen S, Sivertsen B, Nordhus IH, Bjorvatn B. Ten-year trend of insomnia prevalence in the adult Norwegian population. *Sleep Med* in press. PMID: 24382513.

Preljevic VT, Østhus TB, Os I, Sandvik L, Opjordsmoen S, Nordhus IH, Dammen T. Anxiety and depressive disorders in dialysis patients: association to health-related quality and mortality. *Gen Hosp Psychiatry* 2013; 35: 619-626. PMID: 23896282.

Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Vedaa Ø, Nordhus IH, Bjorvatn B. A randomized controlled trial with bright light and melatonin for delayed sleep phase disorder. Effects on subjective and objective sleep. *Chronobiol Int* in press. PMID: 24144243.

Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Vedaa Ø, Nordhus IH, Sørensen E, Bjorvatn B. Objective measures of sleep and dim light melatonin onset in adolescents and young adults with delayed sleep phase disorder compared to healthy controls. *J Sleep Res* 2013; 22: 365-327. PMID: 23363423.

Sivertsen B, Hysing M, Wehling E, Pallesen S, Nordhus IH, Espeseth T, Lundervold AJ. Neuropsychological performance in older insomniacs. *Agin, Neuropsychol Cogn* 2013; 20, 34-48. PMID: 22490041.

Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Pallesen S, Nordhus IH, Vedaa Ø, Lundervold AJ, Bjorvatn B. A randomized controlled trial with bright light and melatonin for treatment of Delayed Sleep Phase Disorder. Effects on subjective and objective sleepiness and cognitive function. *J Biol Rhythms* 2013; 28:306-321. PMID: 24132057.

Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Pallesen S, Nordhus IH, Vedaa Ø, Sørensen E, Bjorvatn B. The personality profile of young adults with Delayed Sleep Phase Disorder. *Behav Sleep Med* in press. PMID: 24283705.

Andre vitenskapelige publikasjoner 2013, ikke registrert i PubMed:

Nordhus IH. Mental helse. I A Hylene Ranhoff (Red.), *God helse. in press*; 75-81. Oslo: Kom forlag. ISBN 978-82-93191-07-0.

Nordhus IH. Søvn og søvnforstyrrelser. I A Hylene Ranhoff (Red.), *God helse. in press*; 270-279. Oslo: Kom forlag. ISBN 978-82-93191-07-0.

Avlagte doktorgrader:

Kandidat: Elisabeth Flo

Avhandlingens tittel: Sleep and health in shift working nurses

Publiseringsmåned: Februar 2013

ISBN: 978-82-308-2215-9

Fagbakgrunn: Sosialvitenskap

Navn på hovedveileder: Bjørn Bjorvatn og Ståle Pallesen

Kandidat: Kia Minna Johanna Hynninen

Avhandlingens tittel: Anxiety, depression and sleep disturbance in chronic obstructive pulmonary disease (COPD)

Publiseringsmåned: Februar 2013

ISBN: 978-82-308-2229-6

Fagbakgrunn: Sosialvitenskap

Navn på hovedveileder: Inger Hilde Nordhus

Kandidat: Ingvild West Saxvig

Avhandlingens tittel: Delayed Sleep Phase Disorders. Prevalence, sleep, circadian rhythm and treatment

Publiseringsmåned: April 2013

ISBN: 978-82-308-2273-9

Fagbakgrunn: Naturvitenskap

Navn på hovedveileder Bjørn Bjorvatn

Kandidat: Anders Hovland

Avhandlingens tittel: Panic disorder. Treatment outcomes and psychophysiological concomitants

Publiseringsmåned: Oktober 2013

ISBN: 978-82-308-2394-1

Fagbakgrunn: Sosialvitenskap

Navn på hovedveileder: Inger Hilde Nordhus og Ståle Pallesen

Kandidat: Ane Wilhelmsen-Langeland

Avhandlingens tittel: Delayed Sleep Phase Disorder in Adolsecence and Young Adults

Publiseringsmåned: November 2013

ISBN: 978-82-308-24174-7

Fagbakgrunn: Sosialvitenskap

Navn på hovedveileder: Bjørn Bjorvatn

Kandidat: Harald Hrubos-Strøm

Avhandlingens tittel: Obstructive sleep apnea in community-dwelling adults: A clinical-epidemiological study

Publiseringsmåned: Januar 2013

Fagbakgrunn: Naturvitenskap

ISBN: 978-82-8264-404-4

Navn på hovedveileder: Toril Dammen

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

Hovedveileder for Kristine Madsø på doktorgradsprosjekt om angst og tilgrensende symptomer ved lett til moderat demens. Finansierte av midler fra Det psykologiske fakultet innenfor Dobbelkompetanseprosjektet (7-årsløp med doktorgrad og klinisk spesialisering fra helseregionen). Hun startet i 2013.

Hovedveileder for Tone Blågestad på doktorgradsprosjekt om søvn, smerter og psykisk helse før og etter operasjon for kunstig hofteledd, og med særlig fokus på medikamentbruk. Finansierte av midler fra Det psykologiske fakultet. Hun startet i 2012.

Medveileder for cand. med. Valjbona Preljevic, på et doktorgradsprosjekt om psykososiale faktorer og psykisk helse hos dialysepasienter. Oppstart 2008 og knyttet til Oslo universitetssykehus, Ullevål.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Inger Hilde Nordhus

Tittel: Anxiety in dementia – assessment and non-pharmacological intervention

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen

Prosjektperiode: 2013-2020

Prosjektleder: Inger Hilde Nordhus

Tittel: Søvn og smerter før og etter kunstig hoftededdsoperasjon.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen

Prosjektperiode: 2012-2018

Prosjektleder: Ståle Pallesen

Tittel: LISA – Longitudinal Investigation of Sexual Abuse

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen

Prosjektperiode: 2008-2019

Prosjektleder: Ståle Pallesen

Tittel: Søvn og bruk av elektroniske medier

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen

Prosjektperiode: 2009-2014

Prosjektleder: Janne Grønli

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

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen

Prosjektperiode: 2008-2013

Prosjektleder: Toril Dammen (delprosjektleder)

Tittel: ASAP – The Akershus sleep apnea project

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Oslo – Helse Sør-Øst

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen

Prosjektperiode: 2005-2014

Prosjektleder: Ingrid Os

Tittel: Psychological health and sleep in dialysis patients

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Oslo – Helse Sør-Øst

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen

Prosjektperiode: 2005-2014

Undervisning og veiledning i 2013

I meldingsåret innehar Nordhus verv som prodekan for forskning ved Det psykologiske fakultet, UiB, og har derfor bare sporadisk forelesnings- og kursaktivitet. Veiledning til doktorgrad gjennomføres imidlertid som tidligere.

Intervjuer/oppslag/populærvitenskapelige bidrag:

I meldingsåret er medieoppslag primært knyttet til rollen som prodekan.

Annen aktivitet

Medlem i arbeidsgruppen ved Nasjonalt kompetansetjeneste for søvnsykdommer (www.sovno.no), Haukeland Universitetssykehus.

Prodekan for forskning ved Det psykologiske fakultet, UiB.

Leder av Forsknings- og forskerutdanningsutvalget ved Det psykologiske fakultet, UiB.

Psykologfaglig medlem i REK, Helse Vest.

Leder i laboratoriekomiteen ved Det psykologiske fakultet.

Medlem i ekspertgruppe for evaluering av forskningssøknader innenfor psykologi, Vetenskapsrådet, Sverige.

Medlem av fagråd ved Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten.

Medlem av styret for Kavli forskningssenter for aldring og demens, lokalisert til Haraldsplass diakonale sykehus, Bergen.

Bistilling ved Kavli forskningssenter for aldring og demens, Haraldsplass diakonale sykehus, Bergen.

Har i meldingsåret vært reviewer i ulike internasjonale medisinske og psykologiske tidsskrift innenfor søvn og psykisk helse/eldre.

Ståle Pallesen

Forskning 2013

Vitenskapelige artikler:

Andreassen CS, Pallesen S. Social network site addiction – an overview. *Curr Pharm Des* in press. PMID: 24001298

Augedal AW, Hansen KS, Kronhaug CR, Harvey AG, Pallesen S. Randomized controlled trials of psychological and pharmacological treatments for nightmares: A meta analysis. *Sleep Med Rev* 2013; 17: 143-152. PMID: 23046846.

Di Milia L, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Shift work disorder in a random population sample – prevalence and comorbidities. *PLoS ONE* 2013; 8: e55306. PMID: 23372848

Eldevik MF, Flo E, Moen BE, Pallesen S, Bjorvatn B. Insomnia, excessive sleepiness, excessive fatigue, anxiety, depression and shift work disorder in nurses having less than 11 hours in-between shifts. *PLoS ONE* 2013; 8: e70882. PMID: 23976964

Flo E, Pallesen S, Åkerstedt T, Magerøy N, Moen BE, Grønli J, Nordhus IH, Bjorvatn B. Shift related problems vary according to work schedule. *Occup Environ Med* 2013; 70: 238-245. PMID: 23343860

Fossum IN, Bjorvatn B, Waage S, Pallesen, S. Effects of shift and night work in the offshore petroleum industry: a systematic review. *Ind Health* 2013;51: 530-544. PMID: 23803497

Fossum, IN, Nordnes L, Storemark S, Bjorvatn B, Pallesen S. The association between use of electronic media in bed before going to sleep, and insomnia symptoms, daytime sleepiness, morningness and chronotype. *Behav Sleep Med* in press. PMID: 24156294.

Hovland A, Pallesen S, Hammar Å, Hansen AL, Thayer JF, Sivertsen B, Tarvainen MP, Nordhus IH. Subjective sleep quality in relation to inhibition and heart rate variability in patients with panic disorder. *J Affect Disord* 2013; 150: 152-155. PMID: 23347472

Hynninen MJ, Pallesen S, Hardie J, Eagan TM, Bjorvatn B, Bakke P, Nordhus IH (in press). Insomnia symptoms, objectively measures sleep, and disease severity in COPD patients. *Sleep Med* 2013; 14: 1328-1333. PMID: 24238965

Hysing M, Pallesen S, Stormark KM, Lundervold AJ, Sivertsen B. Sleep patterns and insomnia among adolescents. A population based study. *J Sleep Res* 2013; 22: 549-556. PMID: 23611716

Mrdalj J, Mattson ÅL, Murison R, Jellestad FK, Milde AM, Pallesen S, Ursin R, Bjorvatn B, Grønli J. Hypothermia after chronic mild stress exposure in rats with a history of postnatal maternal separation. *Chronobiol Int* in press. PMID: 24156523.

Mrdalj J, Pallesen S, Milde AM, Jellestad FK, Murison R, Ursin R, Bjorvatn B, Grønli J. Early and later life stress alter brain activity and sleep in rats. *PLoS ONE* 2013; 8: e69923. PMID: 23922857

Olsen OK, Pallesen S, Espevik R. The impact of partial sleep deprivation on military naval officers' ability to anticipate moral and tactical problems in a simulated maritime combat operation. *Int Marit Health* 2013; 64: 61-65. PMID: 23788221

Pallesen S, Sivertsen B, Nordhus IH, Bjorvatn B. Ten-year trend of insomnia prevalence in the adult Norwegian population. *Sleep Med* in press. PMID: 24382513.

Reknes, I, Pallesen S, Magerøy N, Moen BE, Bjorvatn B, Einarsen S. Exposure to bullying behaviors as a predictor of mental health problems among Norwegian nurses: results from the prospective SUSSH-survey. *Int J Nurs Stud* in press. PMID: 23891534.

Roelen CAM, Bültmann U, Groothoff J, van Rhenen W, Magerøy N, Moen BE, Pallesen S, Bjorvatn B. Physical and mental fatigue as predictors of sickness absence among Norwegian nurses. *Res Nurs Health* 2013; 36: 453-465. PMID: 23970440.

Roelen CAM, Magerøy N, van Rhenen W, Groothoff JW, van der Klink JJ, Pallesen S, Bjorvatn B, Moen BE. Low job satisfaction does not identify nurses of future sickness absence: results from a Norwegian cohort study. *Int J Nurs Stud* 2013; 50: 366-373. PMID: 23044050.

Roelen CAM, van Rhenen W, Schaufeli WB, van der Klink JJJ, Magerøy N, Moen BE, Bjorvatn B, Pallesen S. Mental and physical health-related functioning mediate between psychological job demands and sickness absence among nurses. *J Adv Nurs* in press. PMID: 24372407.

Saksvik-Lehouillier I, Bjorvatn B, Hetland H, Sandal GM, Moen BE, Magerøy N, Pallesen S. Individual, situational and lifestyle factors related to shift work tolerance among nurses that are new to – and experienced in night work. *J Adv Nurs* 2013; 69: 1136-1146. PMID: 22853193

Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Vedaa Ø, Nordhus IH, Bjorvatn B. A randomized controlled trial with bright light and melatonin for delayed sleep phase disorder. Effects on subjective and objective sleep. *Chronobiol Int* in press. PMID: 24144243.

Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Vedaa Ø, Nordhus IH, Sørensen E, Bjorvatn B. Objective measures of sleep and dim light melatonin onset in adolescents and

young adults with delayed sleep phase disorder compared to healthy controls. *J Sleep Res* 2013; 22: 365-327. PMID: 23363423.

Sivertsen B, Hysing M, Wehling E, Pallesen S, Nordhus IH, Espeseth T, Lundervold AJ. Neuropsychological performance in older insomniacs. *Agin, Neuropsychol Cogn* 2013; 20, 34-48. PMID: 22490041

Sivertsen B, Pallesen S, Stormark KM, Bøe T, Lundervold A, Hysing M. Delayed sleep phase syndrome in adolescents. Prevalence and correlates on a large population based study. *BMC Public Health* 2013; 13: 1163. PMID: 24330358

Storemark SS, Fossum IN, Bjorvatn B, Moen BE, Flo E, Pallesen, S. Personality factors predict sleep related shift work tolerance in different shifts at two year follow-up: a prospective study. *BMJ Open* 2013; 4: e003691. PMID: 24189084

Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Sleep and health in oil rig workers – before and after two week work period offshore. *Ind Health* 2013; 51: 172-179. PMID: 23196391.

Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Pallesen S, Nordhus IH, Vedaa Ø, Lundervold AJ, Bjorvatn B. A randomized controlled trial with bright light and melatonin for treatment of Delayed Sleep Phase Disorder. Effects on subjective and objective sleepiness and cognitive function. *J Biol Rhythms* 2013; 28:306-321. PMID: 24132057

Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Pallesen S, Nordhus IH, Vedaa Ø, Sørensen E, Bjorvatn B. The personality profile of young adults with Delayed Sleep Phase Disorder. *Behav Sleep Med* in press. PMID: 24283705.

Øyane NMF, Pallesen S, Moen BE, Åkerstedt T, Bjorvatn B. Associations between night work and anxiety, depression, insomnia, sleepiness and fatigue in a sample of Norwegian nurses. *PLoS ONE* 2013; 8: e70228. PMID: 23950914.

Andre vitenskapelige publikasjoner 2013, ikke registrert i PubMed:

Andreassen CS, Pallesen S. Facebook addiction: a reply to Griffiths (2012) and Cholz (in press). *Psych Rep* in press.

Bjorvatn B, Pallesen S. Irregular sleep-wake type. In C Kushida (Ed.), *The encyclopedia of sleep* 2013; 3: 28-33). Waltham, MA: Academic Press

Flo E, Magerøy N, Moen BE, Pallesen S, Bjorvatn B. Skiftarbeid gir søvnproblemer. *Sykepleien* 2013; 101 (03): 62-63.

Kunst JR, Løset GK, Hosøy D Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N, Pallesen S. The relationship between shift work schedules and spillover in a sample of nurses. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics* in press.

Sivertsen B, Lallukka T, Salo P, Pallesen S, Hysing M, Krokstad S, Øverland S.
Insomnia as a risk factor for ill health. The HUNT study. J Sleep Res in press.

Thun E, Bjorvatn B., Moen BE, Magerøy N, Flo E, Pallesen S. Robuste og aktive sykepleiere tåler skiftarbeid 2013; 101 (02): 44-46.

Vedaa Ø, Bjorvatn B, Magerøy N, Thun E, Pallesen S. Longitudinal predictors of changes in the morningness-eveningness personality among Norwegian nurses. Pers Individ Diff 2013; 55: 152-156.

Warpe H, Bjorvatn B, Waage S, Hovlid E, Pallesen S. Vet lite om helsefarene ved turnusarbeid. Sykepleien 2013; 101 (11): 54-57.

Avlagte doktorgrader:

Kandidat: Rune Aune Mentzoni
Avhandlingens tittel: Structural characteristics in gambling
Publiseringsmåned: Januar 2013
ISBN: 978-82-308-2187-9
Fagbakgrunn: Sosialvitenskap
Navn på hovedveileder Jon Christian Laberg

Kandidat: Elisabeth Flo
Avhandlingens tittel: Sleep and health in shift working nurses
Publiseringsmåned: Februar 2013
ISBN: 978-82-308-2215-9
Fagbakgrunn: Sosialvitenskap
Navn på hovedveileder: Bjørn Bjorvatn og Ståle Pallesen

Kandidat: Kia Minna Johanna Hynninen
Avhandlingens tittel: Anxiety, depression and sleep disturbance in chronic obstructive pulmonary disease (COPD)
Publiseringsmåned: Februar 2013
ISBN: 978-82-308-2229-6
Fagbakgrunn: Sosialvitenskap
Navn på hovedveileder: Inger Hilde Nordhus

Kandidat: Ingvild West Saxvig
Avhandlingens tittel: Delayed Sleep Phase Disorders. Prevalence, sleep, circadian rhythm and treatment
Publiseringsmåned: April 2013
ISBN: 978-82-308-2273-9
Fagbakgrunn: Naturvitenskap
Navn på hovedveileder Bjørn Bjorvatn

Kandidat: Anders Hovland

Avhandlingens tittel: Panic disorder. Treatment outcomes and psychophysiological concomitants

Publiseringsmåned: Oktober 2013

ISBN: 978-82-308-2394-1

Fagbakgrunn: Sosialvitenskap

Navn på hovedveileder: Inger Hilde Nordhus og Ståle Pallesen

Kandidat: Ane Wilhelmsen-Langeland

Avhandlingens tittel: Delayed Sleep Phase Disorder in Adolescence and Young Adults

Publiseringsmåned: November 2013

ISBN: 978-82-308-24174-7

Fagbakgrunn: Sosialvitenskap

Navn på hovedveileder: Bjørn Bjorvatn

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

Hovedveileder for Eirunn Thun på doktorgradsprosjekt om skiftarbeid blant sykepleiere. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet. Hun startet i 2011.

Hovedveileder for Dominic Sagoe på doktorgradsprosjekt om anabole steroider. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet. Han startet i 2012.

Medveileder for Iris Mulders Steine på et prosjekt knyttet til tidlig livsstress. Hun startet i 2010. 7-åring stipend finansiert fra Dobbeltkompetanseprosjektet.

Medveileder for Jelena Mrdalj på et prosjekt om basal søvnforskning og genetisk modulering knyttet til tidlig livsstress. Hun startet i 2010. Finansiert av midler fra NFR.

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

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

Medveileder for Iselin Raknes på et prosjekt om mobbing i arbeidslivet. Hun startet i 2012. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet.

Hovedveileder for studentstipendiat Sunniva Storemark på et prosjekt om personlighet som prediktor for skiftarbeidstoleranse. Hun startet i 2013. Finansiert av midler fra NFR og Det psykologiske fakultet.

Hovedveileder for studentstipendiat Ida Byrkjedal på et prosjekt om effekten av lesebrett vs. bok på søvn. Hun startet i 2013. Finansiert av midler fra NFR og Det psykologiske fakultet.

Kongresser:

2013: 15. Nordiske søvnkonferanse, København, Danmark.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Ståle Pallesen

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

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Prosjektperiode: 2007-

Prosjektleder: Mari Hysing

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

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen

Prosjektperiode: 2012-

Prosjektleder: Ståle Pallesen

Tittel: LISA – Longitudinal Investigation of Sexual Abuse

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen

Prosjektperiode: 2008-2019

Prosjektleder: Arne Ulven

Tittel: Arbeidstidsordninger og fungering for norske losere

Ansvarlig institusjon: Senter for maritim medisin, Haukeland Universitetssykehus

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen

Prosjektperiode: 2008-2015

Prosjektleder: Bente Elisabeth Moen

Tittel: SUSSH – Sykepleierundersøkelse av skiftarbeid, søvn og helse

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen

Prosjektperiode: 2008-2019

Prosjektleder: Ståle Pallesen

Tittel: Søvn og bruk av elektroniske medier

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen

Prosjektperiode: 2009-2014

Prosjektleder: Janne Grønli

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

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen
Prosjektperiode: 2008-2013

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Effekten av lysterapi via ørene
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen
Prosjektperiode: 2013-2014

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Effekten av ulike skiftordninger på minefartøy
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen
Prosjektperiode: 2013-2015

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Utvikling av nytt måleinstrument for psykosomatiske plager
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen
Prosjektperiode: 2013-2015

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Søvn og idrettsprestasjoner
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen
Prosjektperiode: 2013-2015

Prosjektleder: Anita Lill Hansen
Tittel: Effekten av ernæring på søvn
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen
Prosjektperiode: 2013-2015

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig
Tittel: Klasserombelysning, søvn, søvnighet og oppmerksomhet
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF.
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen
Prosjektperiode: 2013-2014

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig
Tittel: Lavterskelintervensjoner for å bedre ungdommers søvn, helse, skoleprestasjoner og skoleoppmøte
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen
Prosjektperiode: 2013-2020

Undervisning og veiledning i 2013

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

Videre- og etter utdanning for helsepersonell: 0 timer egen region/30 timer flere regioner/19 alle regioner

Kurs:

- April 2013: Foredragsholder (7,5 t) om søvn på kurs i klinisk eldrepsykologi for psykologer, Oslo.
- Mai 2013: Foredragsholder (1 t) om søvn, skiftarbeid og helse på kurs i maritim medisin, Bergen.
- Okt 2013: Foredragsholder (15 t) rask psykisk helsehjelp, for leger, psykologer og annet helsepersonell, Oslo.
- Okt 2013: Foredragsholder (15 t) rask psykisk helsehjelp, for leger, psykologer og annet helsepersonell, Trondheim.
- Okt 2013: Foredragsholder (2 t) om klassifikasjon av søvnsykdommer og behandling av døgnrytmeforstyrrelser for sykehusleger, Bergen.
- Nov 2013: Foredragsholder (1 t) om søvn, skiftarbeid og helse på kurs i maritim medisin, Bergen.

Konferanse:

- Jan 2013: Foredrag (1 t) om søvn og maritim sikkerhet ved Sjøsikkerhetskonferansen i Haugesund.
- Okt 2013: Foredrag (1 t) om søvn og idrettsprestasjoner på kurs for idrettsfaglærere i videregående skole, Lillehammer.

Seminar:

- Jan 2013: Foredrag (2,5 t) om barn og søvn for helsesøstre i Sør-Trøndelag
- Feb 2013: Foredrag (1 t) om søvn og idrettsprestasjoner på seminar for idrettsfaglærere i videregående skoler i Hordaland
- Feb 2013: Foredrag (2,5 t) om søvndeprivasjon for Minevåpenet, Haakonsværn
- Mai 2013: Foredrag om søvn (2 t) for ressursruss ved Vestby VGS, Akershus
- Nov 2013: Foredrag om turnusarbeid (3 t) for sykepleiere i sykepleiereforbundet avd. Telemark, Bergen.
- Nov 2013: Foredrag om jet-lagproblematikk og søvn (2 t) på cupfinaleseminaret for helsepersonell knyttet til lands- og klubb lag, Oslo

Mediaoppslag (38 i alt):

- 02.01.13: NRK nett om døgnrytmeforskyvning i ferier
- 09.01.13: NRK nett om elektroniske medier og søvn
- 25.01.13: Dagbladet om søvn og temperatur
- 09.02.13: Dagbladet om søvn og årstid
- 22.02.13: Dagbladet om søvnapne
- 07.03.13: Dagbladet om søvn og bekymringer

07.04.13 NRK Nett om søvn og ”snoozing”
19.04.13 Dagbladet om søvnråd
28.04.13 Dagbladet om å være morgengretten
15.05.13 VG om søvn om sommeren
15.05.13 VG om myter om søvn
23.05.13 Forskning.no om lys som søvntyv
06.06.13 Babyverden.no om B-menneske-barna og søvnevansker
13.06.13 Aftenposten om soveromsmiljøet
26.06.13 Dagbladet om søvn og kvinner
14.07.13 VG om sommersøvn
20.07.13 Dagbladet om søvn og hjerte
01.08.13 BA om værpsyke
04.08.13 Dagbladet om søvnstillinger
28.08.13 Dagbladet om trening og søvn
10.09.13 VG om søvn og overvekt
30.09.13 Aftenposten om søvn og tidssoner
30.09.13 Dagbladet om tretthet på ulike tider av døgnet
19.10.13 Aftenposten om søvn og månefaser
03.11.13 Dagbladet om dingsene som stjeler søvnen
09.11.13 Dagbladet om vurdering av søvntips
13.11.13: NRK Vestlandsrevyen om elektroniske medier og søvn
13.11.13: NRK Dagsnytt om elektroniske medier og søvn
15.11.13 Forskning.no om elektroniske medier som forstyrrer søvnen
17.11.13: TV Nyhetskanalen om elektroniske medier og søvn.
21.11.13: Klikk.no om søvngjengeri
22.11.13 Klikk.no om søvn om vinteren
23.11.13 VG om nye medier som stjeler barnas søvn
24.11.13 Dagbladet om søvnproblemer hos små barn
02.12.13 Mammanett.no om lydene som kan få barn til å sove
12.12.13 Fædrelandsvennen om søvn natten før reise
19.12.13 Dagbladet om døgnrytmer og søvnevansker hos små barn
21.12.13 Nattavisen om søvn på reise

Annen aktivitet

Medlem i arbeidsgruppen ved Nasjonalt kompetansesenter for søvnsykdommer (www.sovno.no), lokalisert til psykiatrisk divisjon, Haukeland Universitetssykehus

Section Editor for Health and Disability seksjonen i Scandinavian Journal of Psychology

Editorial Board Member European Psychologist

Editorial Board Member Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology

Nestleder av forskningsutvalget ved Det psykologiske fakultet, Universitetet i Bergen (01.01.13-31.07.13)

Vararepresentant i det sentrale forskningsutvalget, Universitetet i Bergen (01.01.13-31.07.13)

Leder for programstyret for årsstudiet og bachelorgraden i generell psykologi

Medlem i laboratoriekomiteen for C12 ved Det psykologiske fakultet.

Varamedlem i den sentrale klagenemnd ved Universitetet i Bergen (fra 01.08.13)

Medlem programstyret rusmiddel og psykisk helse, Norges Forskningsråd

Ingvild West Saxvig

Forskning 2013

Vitenskapelige artikler:

Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Vedaa O, Nordhus IH, Sørensen E, Bjorvatn B.

Objective measures of sleep and dim light melatonin onset in adolescents and young adults with delayed sleep phase disorder compared to healthy controls.

J Sleep Res. 2013 Aug;22(4):365-72. Epub 2013 Jan 30.

PMID: 23363423

Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Vedaa O, Nordhus IH, Bjorvatn B. A randomized controlled trial with bright light and melatonin for delayed sleep phase disorder: Effects on subjective and objective sleep.

Chronobiol Int. 2013 Oct 21. [Epub ahead of print]

PMID: 24144243

Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Pallesen S, Nordhus IH, Vedaa Ø, Lundervold AJ, Bjorvatn B.

A randomized controlled trial with bright light and melatonin for the treatment of delayed sleep phase disorder: effects on subjective and objective sleepiness and cognitive function.

J Biol Rhythms. 2013 Oct;28(5):306-21.

PMID: 24132057

Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Pallesen S, Nordhus IH, Vedaa O, Sørensen E, Bjorvatn B.

The Personality Profile of Young Adults With Delayed Sleep Phase Disorder.

Behav Sleep Med. 2013 Nov 27. [Epub ahead of print]

PMID: 24283705

Andre vitenskapelige publikasjoner 2013, ikke registrert i PubMed:

Saxvig IW, Delayed Sleep Phase Disorder – Prevalence, sleep, circadian rhythm and treatment. Doctoral thesis, 2013. ISBN: 978-82-308-2273-9

Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Vedaa Ø, Nordhus IH, Bjorvatn B. A randomized controlled trial on the sleep phase advancing effects of bright light and melatonin in treatment of delayed sleep phase disorder.

The 15th Nordic Sleep Conference, Denmark, 2013.

Saxvig IW. Delayed sleep phase in adolescents.

The 15th Nordic Sleep Conference, Denmark, 2013.

Avlagte doktorgrader:

Kandidat: Ingvild West Saxvig

Avhandlingens tittel: Delayed Sleep Phase Disorders. Prevalence, sleep, circadian rhythm and treatment

Publiseringsmåned: April 2013

ISBN: 978-82-308-2273-9

Fagbakgrunn: Naturvitenskap

Navn på hovedveileder Bjørn Bjorvatn

Kongresser:

2013: 15. Nordiske søvnkonferanse, København, Danmark.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig

Tittel: Klasserombelysning, søvn, søvnighet og oppmerksomhet

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Prosjektperiode: 2013-2014

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Prosjektperiode: 2013-2020

Prosjektleder: Ståle Pallesen

Tittel: Effekten av lysterapi via ørene

Ansvarlig institusjon: UiB

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Prosjektperiode: 2013-2014

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Forsinket søvnfasesyndrom. Kvalitativ undersøkelse.

Ansvarlig institusjon: UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstartsår: 2007.

Forventet prosjektlutt: 2014.

Undervisning og veiledning i 2013

Grunnutdanning for helsepersonell: 0 timer egen region/0 timer flere regioner/0 timer alle regioner

Videre- og etterutdanning for helsepersonell: 0 timer egen region/0 timer flere regioner/30 timer alle regioner

Kurs:

Mai 2013: Kursleder i «polysomnografi (PSG) – skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser». To-dagerskurs (15 timer). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Mai 2013: Kursleder i «polysomnografi (PSG) – skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser for viderekomne». To-dagerskurs (15 timer). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Konferanse:

Mai 2013: 1 invitert symposiumforedrag a' 20 minutter om forsinket søvnfase. The 15th Nordic Sleep Conference. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Mai 2013: 1 abstractbasert symposiumforedrag a' 20 minutter om behandling av forsinketsøvnfasesyndrom med lys og melatonin. The 15th Nordic Sleep Conference. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Seminar:

April 2013: Foredrag på SOVno forskningsmøte a' 60 minutter. Målgruppe: helsepersonell, egen region

April 2013: Foredrag på Institutt for samfunnsmedisin forskningsmøte a' 45 minutter. Målgruppe: helsepersonell, egen region

April 2013: Prøveforelesning a' 45 minutter «Sleep in adolescents». Målgruppe: Helsepersonell og allmennheten, alle regioner

Nov 2013: Foredrag sandviken sykehus a' 60 minutter. Målgruppe: pasienter

Des 2013: Foredrag på SOVno forskningsmøte a' 60 minutter. Målgruppe: helsepersonell, egen region

Mediaoppslag (6 i alt):

16.01.13: Dagbladet om vintertrøtthet

27.05.13: Stavanger Aftenblad om unge med søvnproblemer

14.07.13: VG om søvn om sommeren

06.10.13 ABC nyheter (Klikk.no) om sosialt jetlag
25.10.13: Dagbladet med døgnrytmer hos ungdom
22.11.13: Lux og Lumen om lys og døgnrytmer
19.12.13: Dagbladet om barn og søvn

Håvard Skeidsvoll

Undervisning og veiledning

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

Studentundervisning / forelesninger med bl a søvnrelatert innhold.

Internundervisning i spesialistutdanningen for KNF leger og for avdelingens spesialtrente tolknings – sykepleiere.

Forelesning på legeforenings 2 dagers søvnkurs i spesialistutdanningen for leger, Søvnklinikken Haukeland Universitetssykehus. Tema: Narkolepsi og andre hypersomnier (2 timer). 24-25 Nov 2013

Forelesning på folkemøte / Åpent møte vedr hypersomni, Store Auditorium, Haukeland Univ.sykehus. 22. januar 2013

Høyskolen i Bergen, 4 timers kurs i basal klinisk nevrofysiologi for spesialsykepleiere innen operasjon, anestesi og akuttmedisin. Feb 2013.

Internundervisning på Barnepsykiatrisk avdeling i KNF herunder søvnproblematikk
Et par mediakontakter

Generell virksomhet

- Seksjonsoverlege ved Seksj. for Klinisk nevrofysiologi, Nevrologisk avd., Haukeland Universitetssykehus
- Standard klinisk nevrofysiologisk arbeid knyttet til søvnanalyser av helnatt polysomnografiske registreringer og dagtid MSLT
- Deltakelse i SOVno, månedlige Arbeidsutvalgsmøter og forskningsmøter ved Nasjonalt søvnkompetansesenter.
- Deltakelse i SOVno Årsmøte med kompetansesenterets stab og regionale kontakter
- Rutinearbeid med søvnprovokasjon i diagnostisk og oppfølgende øyemed i klinisk nevrofysiologi.
- Rutinemessig kontinuerlig 24 timers monitorering med video og EEG der barn er fokusert med mistenkt eller etablert epilepsi der paroksysmale eller bisarre episoder med søvnforstyrrelser opptrer.
- 2 dager hospitering ved Nevrokirurgisk avd. ved Universitetsklinikken i Erfurt (D)
Vedrørende peroperativ monitorering (Prof. S. Rosahl)

Kongresser

Deltakelse i 15. Nordiske søvnkongress, København, Danmark juni 2013

Eli Sørensen

Artikler:

Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Vedaa Ø, Nordhus IH, Sørensen E, Bjorvatn B. Objective measures of sleep and dim light melatonin onset in adolescents and young adults with delayed sleep phase disorder compared to healthy controls. *J Sleep Res.* **2013** Aug;22(4):365-72 - PMID: 23363423

Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig I, Pallesen S, Nordhus IH, Vedaa Ø, Sørensen E, Bjorvatn B. The personality profile of young adults with delayed sleep phase disorder. *Behav Sleep Med.* **2013** Nov 27. [Epub ahead of print -]PMID: 24283705

Undervisning og veiledning i 2013:

Etterutdanning for helsepersonell: 6 timer egen region
Videreutdanning for helsepersonell: 1 t time egen region

Mediaoppslag:

Dagbladet 11.7.2013
Dagbladet 23.04.2013
ABC nyheter 23.4. 2013
Din Baby 05.04.2013
Dagbladet 29.03.2013

Kongresser:

3rd congress Nordic Sleep Research and Medicine Society (NSRS), København, Danmark 6.-9.6.2013

Annen aktivitet:

- Medlem av Nasjonalt Kompetansesenter for søvnsykdommer (Sovno), Helse Bergen HF.
- Overlege i barne- og ungdomspsykiatri, Helse Bergen.

Pågående forskningsprosjekter:

Eli Sørensen

Tittel: Søvn hos mor og barn etter fødsel

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Prosjektnr.: 2007-006

<http://intraweb.haukeland.no/kkf/prosjekt.asp?ProsjektID=2007006>

NSD nr.: 8828

Medarbeider: Reidun Ursin, Bjørn Bjorvatn, Eldrid Fiske

Eli Sørensen

Tittel: Søvnvaner og døgnrytme hos ungdom

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Prosjektnr.: 2005-034

<http://intraweb.haukeland.no/kkf/prosjekt.asp?prosjektID=2005034>

NSD nr.: 9058

Medarbeider: Reidun Ursin, Ståle Pallesen og Fred Holsten

Reidun Ursin

Forskning

Vitenskapelige artikler

Mrdalj J, Pallesen S, Milde AM, Jellestad FK, Murison R, Ursin R, Bjorvatn B, Grønli J. Early and later life stress alter brain activity and sleep in rats. PLoS One.; e69923. doi: 10.1371/journal.pone.0069923. PMID:23922857

Mrdalj J, Lundegaard Mattson A, Murison R, Konow Jellestad F, Milde AM, Pallesen S, Ursin R, Bjorvatn B, Grønli J. Hypothermia after chronic mild stress exposure in rats with a history of postnatal maternal separations. Chronobiol Int. 2013 Oct 24. [Epub ahead of print] PMID:24156523

Abstrakter

Mrdalj J, Murison R, Jellestad FK, Milde AM, Pallesen S, Ursin R, Bjorvatn B, Grønli J. Hypothermia after chronic mild stress exposure in rats with a history of postnatal maternal separation Den 26. Norske forskningskonferanse innen psykisk helse. Solstrand, Os.

Undervisning og veiledning

Medieppslag:

14.05.2013. Overgang.no. Intervju om søvn hos eldre kvinner

10.08-2013 Kvinneguiden/Klikk.no: Søvn og rynker

Annen aktivitet:

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

Medlem av Editorial Board Journal of Sleep Research

Pågående forskningsprosjekter:

Insomnia and Mortality

Prosjektleder: Ståle Pallesen og Børge Sivertesen

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen og Norsk Folkehelseinstitutt

Early Life Stress: A Translational Study of Affective and Behavioral Outcomes and Genetic Modulation
Prosjektleder: Janne Grønli og Ståle Pallesen

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Siri Waage

Forskning:

Vitenskapelige artikler:

1. Di Milia L, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Shift work disorder in a random population sample – prevalence and comorbidities. PloS ONE 2013; 8(1): e55306. PMID: 23372847.
2. Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Sleep and health in oil rig workers – before and after a two week work period offshore. Industrial Health 2013; 51: 172-179. PMID: 23196391
3. Bjorvatn B, Waage S. Bright light improves sleep and psychological health in shift working nurses (Commentary on Huang et al.). Journal of Clinical Sleep Medicine 2013; 9: 647-648. PMID: 23853556.
4. Fossum IN, Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S. Effects of shift work and night work in the offshore petroleum industry: A systematic review. Industrial Health 2013; 51: 530-544. PMID: 23803497.

Andre vitenskapelige publikasjoner

1. Warpe H, Bjorvatn B, Waage S, Hovlid E, Pallesen S. Vet lite om helsefarene ved turnusarbeid. Sykepleien 2013; 11: 54-57.

Abstrakter:

1. Moen BE, Waage S, Ronda E, Magerøy N, Pallesen S, Bjorvatn B. Shift work and spontaneous abortions. EPICOH, Utrecht, 2013.
2. Waage S, Pallesen S, Moen BE, Flo E, Di Milia L, Bjorvatn B. Shift Work Disorder among Nurses – a follow up study. The 15th Nordic Sleep Conference, Danmark, 2013.
3. Flo E, Pallesen S, Magerøy N, Moen BE, Waage S, Bjorvatn B. Short rest periods of less than 11 hours between work shifts predict sleep and health problems in nurses at one year follow-up. The 15th Nordic Sleep Conference, Danmark, 2013.
4. Flo E, Pallesen S, Magerøy N, Moen BE, Waage S, Bjorvatn B. Shift-rotations with less than 11 hours rest periods predict shift work disorder, excessive sleepiness and pathological fatigue in nurses at one year follow-up. 21th International Symposium on Shiftwork and Working Time, Brasil. Sleep Sci. 2013; 6 (Supl 1) s26.

5. Waage S, Pallesen S, Moen BE, Flo E, Di Milia L, Bjorvatn B. Shift Work Disorder among Norwegian nurses. 21th International Symposium on Shiftwork and Working Time, Brasil. Sleep Sci. 2013; 6 (Supl 1) s26-27.

Veiledning:

Medveileder for Øystein Vedaa. Skiftarbeid. Starter i januar 2014.

Kongresser:

2013: 15. Nordiske søvnkonferanse, København, Danmark.

2013: 21th International Symposium on Shiftwork and Working Time, Bahia, Brasil.

Pågående forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere på sykehus.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst

Oppstartsår: 2007.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Erik Zakariassen, Universitetet i Bergen

Tittel: Fatigue blant piloter og redningsmenn i luftambulansen

Ansvarlig institusjon: Uib

Deltakende helseregion: HV

Oppstartsår 2013

Forventet prosjektslutt 2015

Anette Harris, Universitetet i Bergen

Tittel: Healthy working schedules

Deltagende region HV

Oppstartsår 2012

Forventet prosjektslutt 2016

Undervisningstimer:

Grunnutdanning for helsepersonell: 2 timer egen region/0 andre regioner

Konferanse:

Jan 2013: Foredrag HMS konferanse. Målgruppe: andre fagpersoner, alle regioner.

Juni 2013: 1 presentasjon ved 15. Nordiske søvnkonferanse, København, Danmark.
Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Nov 2013: 1 presentasjon ved 21th International Symposium on Shiftwork and

Working Time, Bahia, Brasil. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Seminar:

Aug 2013: 30 min, Lovisenberg. Målgruppe: helsepersonell, annen region.

Sept 2013: 30 min om søvn og skiftarbeid, HUS, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Sept 2013: 1 time om skiftarbeid, forskningsmøte SOVno, Bergen. Målgruppe: helsepersonell egen region.

Nov 2013: 45 min om søvn og skiftarbeid, HUS, Bergen. Målgruppe: helsepersonell egen region.

Mediaoppslag:

1. Hubro 01/2013 God natt i Nordsjøen
2. Medical News Today 4.juni 2013 Relationship Between Shift Work, Sleep And Health Amongst Shift Workers
3. Klikk.no 31.7.2013 Derfor er du B-menneske
4. Klikk.no 31.7.2013 Du kan bli et A-menneske
5. Safe.no 29.5.2013 Nattskift i Nordsjøen er selvsagt IKKE uproblematisk
6. Bergens Tidende 5. juli 2013 Om skiftarbeid på Hardangerbroen Side 12-13
7. SØVN nr 1 2013 Årets publikasjon
8. SØVN nr 2 2013 Om Schenck
9. Aftenposten 12.12.2013 Derfor sover du dårlig natten før du skal fly