

# ÅRSRAPPORT

## NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR SØVNSYKDOMMER

SOVno 

[www.sovno.no](http://www.sovno.no)

2014

Bjørn Bjorvatn  
Senterleder

Siri Waage  
Senterkoordinator

Jelena Mrdalj/Tom Aasnæs  
Rådgiver

## **BAKGRUNN**

Nasjonal Kompetansetjeneste for Søvnsykdommer (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:**

2,4 årsverk.

Den faste bemanningen av kompetansetjenesten består av en 20 % stilling som senterleder, en 50 % stilling som senterkoordinator og en 100 % stilling som rådgiver (for tiden to ansatte i 50 % stillinger). Vi har i tillegg en ansatt (50 % stilling) i permisjon. SOVno har to seniorforskere i 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. Flere andre stipendiater er tilknyttet kompetansetjenesten, med midler blant annet fra NFR, UiB og Helse Vest.

Viktige oppgaver er (se for øvrig <http://www.dep.no/hd/norsk/publ/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 drives ikke pasientbehandling ved SOVno. Slik behandling foregår ved allerede etablerte kliniske avdelinger/sentre/fastleger, blant annet ved Senter for Søvnmedisin som er tett knyttet opp til kompetansetjenesten. Flere av SOVno sine medlemmer arbeider

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

Det drives skal ikke drives pasientbehandling ved SOVno. Slik behandling vil foregå ved allerede etablerte kliniske avdelinger/sentre/fastleger, blant annet ved Senter for Søvnmedisin som er tett knyttet opp til kompetansetjenesten. Flere av SOVno sine medlemmer arbeider klinisk ved slike avdelinger/sentre, og behandler pasienter med alle typer søvnsykdommer. Flere hundre pasienter får utredning/behandling årlig. SOVno vil kunne være behjelpelig til å rettlede pasienter i valg av behandlingssted. Se for øvrig våre hjemmesider vedrørende dette ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)). Fra 2011 har SOVno vært 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); i permisjon fra 1.10.14. Redaktør for tidsskriftet SØVN; førsteamanuensis ved Institutt for Biologisk og Medisinsk Psykologi, UiB.

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

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

Tom Aasnæs, rådgiver (50 % stilling ved SOVno).

Ståle Pallesen, seniorforsker, psykolog (10 % stilling ved SOVno); professor ved Institutt for samfunnspsykologi, UiB

Michaela Gjerstad, seniorforsker, nevrolog (10 % stilling ved SOVno); overlege, postdoktor ved nevrologisk avdeling, Stavanger Universitetssykehus.

### **Arbeidsgruppen:**

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

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  
Jelena Mrdalj, disputerte i 2014  
Siri Nome, disputerte i 2014  
Anne Marie Kinn Rød, disputerte i 2014  
Valjbona Preljevic  
Hedvig Fosse  
Iris Steine  
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. Det betyr at undervisning om søvn i grunnutdanningen er hovedsakelig gitt i egen region. Flere i SOVno har stillinger ved Universitetet i Bergen, og er involvert i vanlig studentundervisning. SOVno har også stimulert til økt undervisning i de andre helseregionene, bl.a. gjennom undervisning gitt av referansegruppens medlemmer. Denne undervisningen (antall timer) er ikke redegjort her. I videre- og etterutdanningen bidrar SOVno i alle helseregioner. SOVno gir en rekke råd i forbindelse med henvendelser fra leger og annet helsepersonell i alle helseregioner, både på epost og telefon. I 2014 var 78 % av henvendelsene på telefon fra leger og annet helsepersonell fra andre helseregioner, mens 22 % var fra egen helseregion. 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, og formidles i tillegg 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. 5.360 brosjyrer ble sendt ut i 2014. Læreboken «Søvn sykdommer» ble utgitt i 2012, og leses av helsepersonell i hele landet. Det ble avholdt en rekke kurs/foredrag om søvnmedisin for allmennleger, psykiatere, psykologer og annet helsepersonell. Mer om dette under neste punkt.

Undervisning av pasienter/pårørende og andre tjenesteytere/brukere:

Vi 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](http://www.sovno.no)), tidsskriftet "SØVN" eller brosjyrene SOVno gir ut. Dette gir en likeverdig tilgang til kompetansetjenesten nasjonalt. 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 18.270 treff i 2013 og 30.932 treff i 2014. 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 66.884 personer har til nå deltatt i undersøkelsen. 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 og gi økonomisk støtte til forskningsprosjekter i andre helseregioner. SOVno publiserer artikler innen mange ulike fagområder, fra forskning innen basalfag, klinikk, epidemiologi og forskning av translasjonell karakter. Det gis veiledning på doktorgrads-, mastergrads- og bachelorgradsnivå. 2 ph.d-kandidater med veiledning av SOVno-medlemmer disputerte med søvnrelaterte emner i 2014. Mange ph.d-kandidater er under pågående veiledning. Flere mastergrads-, medisin- og psykologistudenter er under veiledning. Det avholdes månedlige forskningsmøter. 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, vitenskapelige publikasjoner og nettsidene våre. I 2013 arrangerte SOVno et åpent møte for publikum (om narkolepsi), og vi planlegger å videreføre slike folkemøter i 2015. I tillegg sørger hjemmesiden vår for oppdatert informasjon om hele søvnfeltet til hele landet. Hjemmesidene våre oppdateres jevnlig. På sovno.no finner man blant annet 30 tekster om ulike aspekter av søvnmedisinen, tilrettelagt for pasienter og helsepersonel. 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 30.000) på hovedsiden vår ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)) i 2014 når vi ut til mange mennesker i hele landet. I 2012 lanserte vi en interaktiv spørreundersøkelse. Nesten 67.000 personer (per 1.1.2015) har deltatt, noe som tyder på at vi når ut med informasjon om søvn til hele landet. Denne undersøkelsen viser stor deltakelse fra alle fylker. Forskjeller i søvn og søvn sykdommer mellom fylkene er gjengitt på hjemmesiden vår og også i tidsskriftet SØVN nr 1, 2013..

Som beskrevet over har SOVno utarbeidet spesifikk pasientinformasjon om tjenestens innhold og ansvarsområde. SOVno utgir tre ulike brosjyrer om søvn, og disse formidles til legekontorer, psykologpraksiser, helsestasjoner og skolehelsetjenester, og derfra videre til pasienter og pårørende. I alt 5.450 brosjyrer ble distribuert i 2014.

SOVno deltar aktivt med foredrag og kurs. Det ble avholdt et 2-dagers kurs for allmennleger/psykiatere/helsepersonell om søvnmedisin i november 2014. 53 personer deltok. Tilsvarende kurs ble avholdt i Nord-Trøndelag våren 2014, med 40 påmeldte. SOVno deltok på et 2-dagers kurs for sykehusleger om søvnmedisin som ble avholdt i Trondheim i 2014. To 2-dagers kurs (et avansert og et grunnleggende kurs) om polysomnografi-skåring av søvn ble avholdt, 13 deltok. Et 2-dagers kurs for psykologer ble avholdt høsten 2014 med i alt 14 deltakere. Et 2-dagers kurs om hypersomnier ble avholdt i regi av SOVno vinteren 2014 med 25 deltakere. Alle disse kursene har deltakelse fra flere helseregioner. I tillegg avholdt medlemmer av SOVno dagskurs for

Frisklivssentraler i Trondheim, Oslo, Kongsberg, Bergen og Kristiansand. SOVno deltok også på fire dagskurs med fokus på søvn hos pasienter med autisme, ADHD og Tourettes syndrom avholdt i alle de fire helseregionene i Norge.

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 2014.

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 bearbeidet i samarbeid med referansegruppen i januar 2014. Vi redegjør for resultatmålene her, og kommenterer om disse er innfridd eller ikke:

Plan for forskning og kompetansespredning 2014

Nasjonal telefon og e-posttjeneste minst 3 dager per uke

2014: innfridd. Vi hadde åpen telefon og e-posttjeneste 5 dager per uke; mandag til fredag.

Kontinuerlig oppdatere liste over utrednings- og behandlingstilbud i Norge

2014: innfridd. Dette ble gjort regelmessig på hjemmesidene våre.

Ha minst 15.000 treff på kompetansetjenesten sine nettsider

2014: innfridd. Vi hadde 30.932 treff på [www.sovno.no](http://www.sovno.no).

Kontinuerlig oppdatere nettsidene

2014: innfridd. Nettsiden ble oppdatert hver 1-2 uker med nyheter evt annen info.

Informasjon om kurs og kongresser ble lagt ut fortløpende.

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

2014: 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

2014: innfridd. To numre med et opplag på 2.500 per nummer ble publisert. Disse ble sendt ut til helsepersonell og andre over hele landet.

Nasjonalt distribuere minst 3.000 informasjonsbrosjyrer om søvn

2014: innfridd. 5.450 brosjyrer ble sendt ut til legesentre, DPS, og andre i 2014. I tillegg ble brosjyrer delt ut i forbindelse med kurs og foredrag. Dette betyr at det totalt ble distribuert ca 6.500 brosjyrer.



Publisere minst 20 søvnrelaterte artikler i internasjonale fagfelleverderte tidsskrift  
2014: innfridd. 30 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  
2014: innfridd. 127,5 timer undervisning ble gitt (hvor alle helseregioner var målgruppe). Det gis undervisning til helsepersonell, pasienter/pårørende, allmennheten, og til andre fagpersoner.

Avholde 10 forskningsmøter

2014: innfridd. Det ble avholdt 11 forskningsmøter.

Avholde 10 møter med arbeidsgruppen

2014: innfridd. Det ble avholdt 11 møter med arbeidsgruppen.

Oppsøke minst to av de tre andre helseregionene årlig for lokalt møte med info om SOVno

2014: innfridd. Representant fra SOVno deltok på møter i Helse Sør-Øst (Oslo), Helse Midt (Trondheim) og i Helse Nord (Tromsø), hvor SOVno ble presentert.

Avholde årsmøte med invitasjon til referansegruppemedlemmer i alle helseregioner

2014: innfridd. Årsmøte ble avholdt i januar 2014.

SOVno ble kåret til den beste kompetansetjenesten i Helse Vest i 2011 og 2012. I 2013 var vi på nytt i toppen på evalueringsparameterne i) antall vitenskapelige artikler, ii) antall forskningspublikasjoner og iii) antall forskningsprosjekter. 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](http://www.sovno.no) er interaktiv spørreundersøkelse (nesten 67.000 deltakere), informasjonssider om søvn/søvnlidelser, forskningsnyheter, aktuelle spørreskjemaer, kurs/kongresser, publikasjonsliste og en liste over behandlingssteder. [www.sovno.no](http://www.sovno.no) er blant de hyppigst besøkte hjemmesidene i Helse Bergen med over 30.000 treff (fra hele landet) i 2014. Søvnmedisin er et ungt fagfelt, og mange ulike disipliner er involvert i håndteringen av pasientene. Det er fremdeles 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 2014:**

- Februar 20. Vinner av årets publikasjon 2013: Jelena Mrdalj og medforfattere.  
Early and later life stress alter brain activity and sleep rats.
- Mars 20. Anne Marie Kinn  
Disputasforberedelser. Consequences of social defeat stress.
- April 18. Harald Hrubos-Strøm  
Obstructive sleep apnea in community-dwelling adults.
- Mai 15. Mari Hyssing  
Søvn hos barn og unge.
- Juni 19. Øystein Vedaa  
SHUTi: et nettprogram for å hjelpe deg å sove bedre.
- August 21. Sindre Norsaker v/Kalfaret Behandlingscenter  
Arbeid med søvn/døgnrytmeproblematikk hos unge rusavhengige i spesialisthelsetjenesten.
- September 11. Janne Grønli  
Sleep disturbances in the survivors from Norwegian terror attack on Utøya 22/7 2011.
- Oktober 16. Posterpresentasjoner fra Europeisk søvnkongress, ESRS.
- November 5. Joachim T. Maurer  
Upper airway stimulationtherapy for obstructive sleep apneasyndrom.
- November 13. Jelena Mrdalj  
Disputasforberedelser: The early life condition. Importance for sleep, circadian rhythmicity, behaviour and response to later life challenges.
- Desember 11. Trygve Jonassen  
OSAS og KOLS/ASTMA

## **SOVno medlemmenes CV-er for 2014:**

**Anders Alme**

### **Undervisning og rettleiing:**

Forelesing 03.04.14 ved Kurs om narkolepsi for legar i spesialistutdanning, arr.av SOVno, 45 min.

Klinisk rettleiing til legar ved Barneklubben kring søvnevanskar hos barn.

### **Konferansar:**

Deltok i konferanse om narkolepsi, Oslo 06.-07.01.14 arr. Av Nasj.komp.senter for ADHD, Tourette og Narkolepsi

### **Generell kommentar:**

Eg arbeider klinisk som overlege ved Barneklubben HUS, i seksjon for nevrologi og habilitering og representerer Barneklubben i arbeidsgruppa ved SOVno

## **Bjørn Bjorvatn**

### **Forskning 2014**

#### **Vitenskapelige artikler:**

1. 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* 2014; 20: 139-1473-11. PMID: 24629875.
2. 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* 2014; 31: 72-86. PMID: 24144243.
3. 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: 343-357. PMID: 24156294.
4. 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. *Behavioral Sleep Medicine* 2014; 12: 481-492. PMID: 24283705.
5. 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. *International Journal of Nursing Studies* 2014; 51: 479-487. PMID: 23891534.
6. 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* 2014; 31: 252-264. PMID: 24156523.
7. 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* 2014; 18: 883-892. PMID: 24338923.
8. 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* 2014; 70: 1780-1792. PMID: 24372407.

9. Pallesen S, Sivertsen B, Nordhus IH, Bjorvatn B. A 10-year trend of insomnia prevalence in the adult Norwegian population. *Sleep Medicine* 2014; 15: 173-179. PMID: 24382513.
10. Bjorvatn B, Pallesen S, Grønli J, Sivertsen B, Lehmann S. Prevalence and correlates of insomnia and excessive sleepiness in adults with obstructive sleep apnea symptoms. *Perceptual & Motor Skills* 2014; 118: 571-586. PMID: 24897888.
11. Thun E, Bjorvatn B, Torsheim T, Moen BE, Magerøy N, Pallesen S. Night work and symptoms of anxiety and depression among nurses. *Work & Stress* 2014 in press.
12. Roelen CAM, Heymans MW, Twisk JWR, van Rhenen W, Pallesen S, Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N. Updating and prospective validation of a prognostic model for high sickness absence in healthcare: results from a 3-wave longitudinal cohort study of Norwegian nurses. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 2014 in press. PMID: 24664456.
13. Dørheim SK, Bjorvatn B, Eberhard-Gran M. Can insomnia in pregnancy predict postpartum depression? A longitudinal, population-based study. *PlosOne* 2014; 9: e94674. PMID: 24732691.
14. Johansson A, Gjerde K, Lehmann S, Bjorvatn B, Al-Azawy K, Gulati S, Berge ME. Skinnebehandling mot søvnapne. *Tidsskrift Nor Legeforen* 2014; 134: 1030-1031. PMID: 24865726.
15. Bercea RM, Mihaescu T, Cojocaru C, Bjorvatn B. Fatigue and serum testosterone in obstructive sleep apnea patients. *The Clinical Respiratory Journal* 2014 in press. PMID: 24725752.
16. Flo E, Pallesen S, Moen BE, Waage S, Bjorvatn B. Short rest periods between work shifts predict sleep and health problems in nurses at 1 year follow-up. *Occupational and Environmental Medicine* 2014; 71: 555-561. PMID: 24919881.
17. Moen BE, Waage S, Ronda E, Magerøy N, Pallesen S, Bjorvatn B. Spontaneous abortions and shift work in a cohort of nurses in Norway. *Occupational Medicine and Health Affairs* 2014; 2: 160.
18. Solheim B, Kallestad H, Langsrud K, Olsen A, Bjorvatn B, Sand T. Difficult morning awakening from REM sleep and impaired cognitive function in DSPD patients. *Sleep Medicine* 2014; 15: 1264-1268. PMID: 25156750.
19. Waage S, Pallesen S, Moen BE, Magerøy N, Flo E, di Milia L, Bjorvatn B. Predictors of shift work disorder among nurses: a longitudinal study. *Sleep Medicine* 2014; 15: 1449-1455.

20. Dørheim SK, Garthus-Niegel S, Bjorvatn B, Eberhard-Gran M. Personality and perinatal maternal insomnia: a study across childbirth. *Behavioral Sleep Medicine* 2014; in press. PMID: 25174718.
21. Sivertsen B, Pallesen S, Glozier N, Bjorvatn B, Salo P, Tell GS, Ursin R, Øverland S. Midlife insomnia and subsequent mortality. The Hordaland Health study. *BMC Public Health* 2014; 14: 720. doi: 10.1186/1471-2458-14-720. PMID: 25024049.
22. Saksvik-Lehouillier I, Pallesen S, Bjorvatn B, Magerøy N, Folkard S. Towards a more comprehensive definition of shift work tolerance. *Industrial Health* in press. PMID: 25327300.
23. Lien TF, Pallesen S, Bjorvatn B, Moen BE. Skiftarbeid og sykefravær blant sykepleiere. *Sykepleien Forskning* 2014 nr 4; 9: 350-356.
24. Roelen CAM, Heymans MW, Twisk JWR, Laaksonen M, Pallesen S, Magerøy N, Moen BE, Bjorvatn B. Health measures in prediction models for high sickness absence: single-item self-rated health versus multi-item SF-12. *European Journal of Public Health* in press.
25. Thun E, Bjorvatn B, Flo E, Harris A, Pallesen S. Sleep, circadian rhythms, and athletic performance. *Sleep Medicine Reviews* in press.

#### **Andre vitenskapelige publikasjoner 2014:**

1. Bjorvatn B, Løge I. Narkolepsi (revidert). *Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL)*, 2014.
2. Bjorvatn B. Søvnproblemer blant ungdom. *Innsikt, Bergens Tidende* 9. februar, 2014
3. Reknes I, Bjorvatn B, Einarsen S, Pallesen S, Magerøy N, Thun E, Moen BE. Nye funn om turnusarbeid: Nattarbeid, roterende turnusarbeid og mindre enn 11 timer mellom skift er spesielt problematisk for søvnen. *Sykepleien* 2014; nr. 07: 36-39.
4. Bjorvatn B. Hvor mye søvn trenger vi? *SØVN* 2014; 6(1): 18-19.
5. Bjorvatn B. Viktige oppgaver for Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer. *SØVN* 2014; 6(1): 4.
6. Haugland H, Bjorvatn B. Utlevering av hypnotika i Norge fra 2005 til 2011. *SØVN* 2014; 6(1): 14-17.
7. Møller SV, Axelsson J, Bjorvatn B, Hansen J, Hansen ÅM, Harris A, Hjarsbech PU, Härmä M, Ingre M, Jensen MAa, Kecklund G, Kolstad HA, Lie JAS,

- Lowden A, Matre D, Nabe-Nielsen K, Pallesen S, Puttonen S, Rugulies R, Tucker P, Vistisen HT, Garde AH. Co-ordination of research on working hours and health in the Nordic countries. TemaNord 2014: 530 (conference proceeding, 127 pages).
8. Gradisar M, Smits MG, Bjorvatn B. Assessment and treatment of delayed sleep phase disorder in adolescents: Recent Innovations and Cautions. *Sleep Medicine Clinics* 2014; 9: 199-210.
  9. Bjorvatn B, Pallesen S. Søvn sykdommer. I: Nevrologi og nevrokirurgi fra barn til voksen. Red: Gjerstad, Helseth, Rootwelt. Forlaget Vett & Viten, 2014, 417-436.
  10. Johansson A, Gjerde K, Lehmann S, Bjorvatn B, Al-Azawy K, Gulati S, Berge ME. Skinnebehandling mot søvnapne. *Den norske tannlegeforenings tidende* 2014; 124: 637-639. Gjengitt fra *Tidskr Nor Legefor*.
  11. Bjorvatn B, Gronfier C. F. Circadian rhythm sleep disorders. Nosological classification, definitions, epidemiology. *ESRS Sleep Medicine Textbook*, 2014; 321-325.
  12. Gronfier C, Bjorvatn B. Circadian rhythm sleep disorders. 3. Clinical picture and diagnosis. *ESRS Sleep Medicine Textbook*, 2004; 337-342.
  13. Bjorvatn B. Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer (SOVno) feirer 10 års jubileum. *SØVN* 2014; 6(2): 4-5.

**Abstrakter:**

1. Reknes I, Einarsen S, Pallesen S, Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N. The moderating role of individual coping style on the bullying-health relationship. 9th International Conference on Workplace Bullying and Harassment, Milano, 2014.
2. Dørheim S, Garthus-Niegel S, Bjorvatn B, Eberhard-Gran M. May personality traits predict insomnia and sleep in late pregnancy or after delivery? The 2014 International Marcé Society Conference.
3. Saxvig IW, Lehmann S, Gulati S, Aurlen H, Bjorvatn B. Prevalence of excessive sleepiness and insomnia in patients with obstructive sleep apnea syndrome. *ESRS Tallin* 2014.
4. Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Bjorvatn B. Sleep schedules and social jetlag in students with delayed sleep phase disorder and controls. *ESRS Tallin* 2014.

5. Thun E, le Hellard S, Osland T, Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N, Pallesen S. Circadian clock genes, insomnia, sleepiness and shift work disorder. ESRS Tallin 2014.
6. Byrkjedal IK, Pallesen S, Bjorvatn B, Nødtvedt ØO, Grønli J. An experimental study comparing the effects of reading on an Ipad or in a book on polysomnographic-assessed sleep. ESRS Tallin 2014.
7. Jonassen TM, Saxvig IW, Gulati S, Aurlien H, Bjorvatn B, Eagan TML, Lehmann S. Relationship between symptoms of sleep disordered breathing and severity of obstructive sleep apnea in a reference sleep center. ESRS Tallin 2014.
8. Flo E, Pallesen S, Bjorvatn B. Insomnia and non-restorative sleep. ESRS Tallin 2014.
9. Bjorvatn B. Treatment of DSPD with light and melatonin. ESRS Tallin 2014.
10. Amofah HA, Broström A, Fridlund B, Bjorvatn B, Haaverstad R, Hufthammer KO, Kuiper KKJ, Norekvål TM. Self-reported sleep and insomnia, and sleep and wake pattern, in octogenarians after surgical or transcatheter aortic valve replacement. 6th Joint Scandinavian Conference in Cardiothoracic Surgery, 2014.
11. Andersen MR, Nilsen KB, Lie JAS, Wærstad M, Knardahl S, Härmä M, Bjorvatn B, Matre D. Shift work, sleep and pain among nurses. NIVA, Finland 2014.

#### **Pågående veiledning:**

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

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

Hovedveileder for Thomas Husby på doktorgradsprosjekt om «Søvn, søvnighet og legers vaktordninger». Foreløpig uten ekstern finansiering.

Medveileder for Kjersti Blytt. Søvn, smerte og demens. Finansierte av midler fra Helse Vest. Starter i januar 2015.

Mentor postdocs:

2013-: Siri Waage, Uib

2014-: Ingvild Saxvig, Helse Vest

Veiledning av medisinerstudenter som holder på med særoppgaver innen søvn:

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

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



**Kongresser:**

2014: 22th Congress of the European Sleep Research Society, Tallin, Estland.

**Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.

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 prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Guri Rørtveit.

Tittel: Søvnighet og tretthet etter giardia-infeksjon.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstartsår: 2007.

Forventet prosjektslutt: 2016.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvn og ADHD.

Ansvarlig institusjon: Uib.

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstartsår: 2010.

Forventet prosjektslutt: 2015.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvnapne, insomni og søvnighet blant pasienter på Senter for søvnsykdommer.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektslutt: 2016.

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 prosjektslutt: 2015.

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

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

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.  
Tittel: Psykisk og somatisk helse ved søvnapne  
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: nei  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.  
Tittel: Effekt av en selvhjelpsbok ved komorbid søvnapne og insomni.  
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: nei  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Anette Harris.  
Tittel: Døgnrytme, søvn og idrettsprestasjoner  
Ansvarlig institusjon: Uib.  
Deltakelse fra andre helseregioner: nei  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2018.

Prosjektleder: Anners Lerdal.  
Tittel: Søvn hos pårørende til døende kreftpasienter.  
Ansvarlig institusjon: UiO.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest.  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2019.

Prosjektleder: Dagfinn Matre.  
Tittel: Søvn og smerte hos sykepleiere.  
Ansvarlig institusjon: STAMI.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2019.

Prosjektleder: Elisabeth Flo.  
Tittel: Søvn, smerte og demens.  
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.  
Deltakelse fra andre helseregioner: nei  
Oppstartsår: 2015.  
Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.  
Tittel: Skiftarbeid og kroppsmasseindeks.  
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.  
Deltakelse fra andre helseregioner: nei  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2020.

### **Undervisning og veiledning:**

Undervisningstimer:

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

Videreutdanning for helsepersonell: 10 timer egen region/22 timer flere regioner/44 alle regioner

Etterutdanning for helsepersonell: 10 timer egen region/22 timer flere regioner/44 alle regioner

**Kurs:**

- Febr: 6 t dagskurs om søvn og søvn sykdommer, Frisklivssentraler, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- Mars: 6 t dagskurs om søvn og søvn sykdommer, Frisklivssentraler, Kristiansand. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- April: 1 t om anamnese og diagnostikk på hypersomnikurs, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Mai: 2 t om lys, melatonin og offshore studier, NIVA-kurs om skiftarbeid, Finland. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner (også internasjonale).
- Juni: Kursleder og 9 forelesninger om 'Søvnproblemer og vinterdepresjoner. Utredning og behandling', todagerskurs i Nord-Trøndelag (VEU). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Aug: Kursleder og 8 forelesninger om 'Kartlegging og behandling av søvn sykdommer', todagerskurs for psykologer, Bergen (VEU). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Sept: 5 t dagskurs om søvn blant barn og unge, Sogndal BUP. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- Okt: 8 t dagskurs om søvn og søvn sykdommer, Primærmedisinsk uke (PMU), Oslo. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Nov: 5 t om insomni og døgnrytmeforstyrrelser, søvnkurs, Trondheim. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Nov: Kursleder og 9 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs i Bergen (VEU). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

**Konferanse:**

- Januar: 4 t om søvn hos barn og unge, Helsesøstre i Buskerud. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- Mars: 3 t om søvn, skiftarbeid og helse, Politikvinner i Hordaland. Målgruppe: pasienter/pårørende og allmennheten, egen region.
- Aug: 2 t om søvn og søvn sykdommer, Bjørgvin DPS, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Sept: 1 invitert symposiumforedrag (20 min) om DSPD, 22th Congress of the European Sleep Research Society, Tallin, Estland.  
Round table discussion (invitert) om DSPD, 22th Congress of the European Sleep Research Society, Tallin, Estland.
- Okt: 1 t om søvn og søvn sykdommer, Landsmøtet i tannlegeforeningen, Oslo. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Des: 1 t om søvnforskning for forskningsgruppe for allmennmedisin, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

**Seminar:**

- Oktober: 1,5 t om søvn og søvn sykdommer for senioruniversitetet i Åsane. Målgruppe: pasienter/pårørende og allmennheten, egen region.

**Nettmøte:**

August: 1 t om søvn og søvnsykdommer, Rehabiliteringssenteret AiR, Rauland.  
Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.

**Mediaoppslag (58 i alt):**

- 9.1.14: nrk.no om dårlig søvn [http://www.nrk.no/livsstil/sover-du-for-darlig\\_-1.11448690](http://www.nrk.no/livsstil/sover-du-for-darlig_-1.11448690)
- 13.1.14: Nettavisen om lite søvn.
- 25.1.14: Klikk.no om vinterdepresjon  
[m.klikk.no/helse/doktoronline/psykiskhelse/article886781.ece](http://m.klikk.no/helse/doktoronline/psykiskhelse/article886781.ece)
- 31.1.14: NRK Buskerud (radio) og nrk.no om søvn og barn/ungdom.
- 4.2.14: Nrk.no om hypnic jerk [www.nrk.no/livsstil/de-mystiske-soverykningene-1.11507633](http://www.nrk.no/livsstil/de-mystiske-soverykningene-1.11507633)
- 7.3.14: Legejobber.no <http://www.legejobber.no/Nyheter/slik-far-du-sove-etter-nattevakten/>
- Nr. 5, 2014: Tidsskr Nor Legeforen om søvn etter nattevaker.
- Febr 2014: Vi over 60 om søvnens mysterier.
- 18.3.14: TVNorge, Typisk deg (Petter Schjerven) om parasomnier.
- 21.3.14: VG avis og nett om død av hjerneceller ved lite søvn.  
[www.vg.no/helse/artikkel.php?artid=10146530](http://www.vg.no/helse/artikkel.php?artid=10146530)
- 21.3.14: TV NRK1, Norge Rundt om B-mennesker og søvn.
- 28.3.14: Dagbladet om lite søvn og metabolsk syndrom.
- 29.3.14: BT.no om sommertid <http://www.bt.no/nyheter/innenriks/Dette-ma-du-huske-pa-i-natt-3089411.html#.UzcUTEGEzzh>
- 31.3.14: TV NRK1, Puls om b-mennesker.
- 1.4.14: TVNorge, Typisk deg (Petter Skjerven) om kronotyper.
- 2.4.14: NRK Rogaland radio om sommertid.
- 2.4.14: nrk.no om sommertid.
- 11.4.14: klikk.no om søvn [www.klikk.no/kvinneguiden/helse/article902863.ece](http://www.klikk.no/kvinneguiden/helse/article902863.ece)
- 26.4.14: nrk.no [www.nrk.no/nordland/derfor-blir-du-dorsk-av-torsk-1.11683609](http://www.nrk.no/nordland/derfor-blir-du-dorsk-av-torsk-1.11683609)
- 30.4.14: kvinneguiden.no om konsekvenser av lite søvn.
- 9.5.14: klikk.no om søvnløshet.
- 15.5.14: nrk.no om bevisste drømmer.
- 21.5.14: Foreldre.no/klikk.no om søvn om sommeren.
- 22.5.14: Forskning.no om søvn og overvekt hos barn.
- 23.5.14: Dagbladet om norsk insomni studie.
- 13.6.14: VG.no om fotball-vm <http://www.vg.no/forbruker/helse/fotball-vm-2014/familieterapeut-fotball-vm-er-bra-for-parforholdet/a/23229845/>
- 18.6.14: Dagbladet om søvn om sommeren.
- Nr. 25, 2014: Norsk ukeblad om drømmer.
- Nr. 2, 2014: Somnus, intervju om søvn.
- 7.7.14: VG om å sove i sommervarmen.
- 11.7.14: Budstikka om å sove i sommervarmen.
- 22.7.14: Fædrelandsvennen om søvn i varmen.
- 22.7.14: VG om søvn og sommervarmen.

- 24.7.14: Dinside.no om søvn og sommer.  
4.8.14: Online.no [www.online.no/forbruker/soevnproblemene-kan-skyldes-mobilen.jsp](http://www.online.no/forbruker/soevnproblemene-kan-skyldes-mobilen.jsp)  
5.8.14: klikk.no om søvnhygiene  
<http://www.klikk.no/bolig/soverom/article921534.ece>  
7.8.14: KRSby om søvn etter ferien.  
20.8.14: Klikk.no om å bli A-menneske.  
August -14: Studentavisen Inside om døgnrytmen etter ferien.  
31.8.14: VG om gode søvnråd.  
1.9.14: ABC Nyheter om drømmer.  
Nr. 6/2014: Musikkultur om søvn blant musikere.  
6.10.14: Forskning.no om bekymringer og søvnproblemer.  
8.10.14: Sunnhordland avis om lite søvn blant ungdom.  
Okt 14: Kamille Puls om søvn.  
23.10.14: KK.no om snuing av klokken til vintertid.  
24.10.14: Radio Metro +++ om stilling av klokken.  
26.10.14: BA om elektroniske medier og søvn.  
28.10.14: studenttorget.no om søvn.  
5.11.14: klikk.no om tretthet.  
9.11.14: KK.no om døgnrytme og vintermørke.  
14.11.14: Radio Siren FM i England om vinterdepresjon.  
16.11.14: Radio Siren FM i England om vinterdepresjon.  
2.12.14: VG om viktigheten av søvn.  
4.12.14: Mammanett.no om lys og melatonin hos barn.  
12.12.14: Dagbladet om lite søvn og hjerneskade.  
18.12.14: Radio, NRK Sørlandet om ungdomssøvn.  
18.12.14: Nrk.no om ungdommer og søvn.

**Annen aktivitet:**

Leder av Nasjonal Kompetansetjeneste for Søvn sykdommer ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)), lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

Leder av Senter for Søvnmedisin, lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

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

Leder av ALFO, forskningsgruppe for allmennmedisin, Uib.

Forfatter av bøkene «Bedre Søvn» og «Søvn sykdommer».

Forfatter av søvnkapitlene i Norsk Elektronisk Legehåndbok.

Forfatter av søvnkapittelet i Norsk legemiddelhandbok.

Forfatter av søvnkapitlene i lærebøkene i «Allmenntmedisin», «psykiatri» og «nevrologi».

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

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

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



## **Michaela Dreetz Gjerstad**

### **Forskning 2014**

#### **Vitenskapelige artikler:**

1. Motor symptoms after deep brain stimulation of the subthalamic nucleus.  
Lilleeng B, Gjerstad M, Baardsen R, Dalen I, Larsen JP. Acta Neurol Scand. 2014 Oct 23. doi: 10.1111/ane.12342. [Epub ahead of print]  
PMID:25346142

#### **Andre vitenskapelige publikasjoner 2014, ikke registrert i PubMed:**

1. Conference Paper: Probable REM sleep behavior disorder is prevalent in early stage dementia with Lewy bodies in Western Norway. Luiza Jadwiga Chwiszczuk, Monica Breitve, Minna Hynninen, Michaela Gjerstad, Bradley Boeve, Dag Aarsland, Arvid Rongve Non-Motor Dysfunctions in Parkinson's Disease and Related Disorders, Nice, France; 12/2014

#### **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 neurologisk 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 neurologisk avdeling, Stavanger Univeiersitetssykehus.

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

#### **Kongresser:**

- 5-6. Jan 2014: 2<sup>nd</sup> Nordic Symposium on Narcolepsy, Oslo, Norway  
16.-20 Sept 2014: 22nd Congress of the European Sleep Research Society

#### **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 prosjektslutt: 2015.

Eget post doc:

Prosjektleder : Michaela D. Gjerstad

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

HelseVest stipend 50% I 6 år.

Oppstart: Mai 2010

Forventet prosjektslutt: November 2016

### **Undervisning og veiledning i 2014**

Foredrag /Kurs (nasjonal):

23. Jan.2014: Krossen legesenter / Rogaland:  
Søvnmedisin i allmenpraksis. Målgruppe: Helsepersonell 90 min
- 03.-04.Apr. 2014: Hypersomni kurs. Bergen. Leder og foredragsholder.  
Målgruppe:Leger Godkjent med 12 timer.
23. Apr. 2014 Åpen møte om Parkinsons sykdom:  
17.10 – 18.30 Hva er Parkinsons sykdom  
19.00 – 19.30 Medikamentell og avansert behandling  
Målgruppe: Allmenheten, 140 min.
- 10.-11. Dec. 2014: Mestringskurs for pasienter med narkolepsi. Bergen.  
Foredragsholder og leder. Målgruppe: Pasienter. 10 timer
26. Nov. 2014: Høstmøte Klinisk Nerofysiologisk Forening. Stavanger. «ikke  
motoriske symptomer ved Parkinsons sykdom». Målgruppe  
Helsepersonel. 45 min

Foredrag internasjonalt:

6. Jan. 2014: 2<sup>nd</sup> Nordic Symposium on Narcolepsy, Oslo, Norway: "Symptomatic  
treatment of narcolepsy in children and adults,". Målgruppe: Helsepersonell.  
10 min
04. Mai 2014: Annual presidential meeting of the ANSS (Association of National Sleep  
Societies). Graz, Østerrike. Reimbursement of sleep in Europe.  
Målgruppe: Helsepersonell. 60 min.
- 18.Sept.2014: 22nd Congress of the European Sleep Research Society: Tallinn, Estland.  
Round table discussion: "Sleep in pathological aging" (Chair and speaker).  
Målgruppe Helsepersonell. 45 min
5. Des. 2014: 10th International Congress on Non-Motor Dysfunctions in Parkinson's  
Disease and Related Disorders (NMDPD), Nice, France.  
"Development of hypersomnia in patients with early PD - a five year  
perspective". Målgruppe: Helsepersonell. 20 min.

Radio-, avis- intervju:

27. Jan. 2014: NRK Rogaland, «Hvordan våkner man best?»
28. Mar. 2014: SeHer.no, ekspertuttalelse: "Kan man utagere sine drømmer? «Jeg holdt  
på å ta livet av kona mi.»".
10. Mai 2014: VG helg, "Fanget av natten". Ekspertuttalelse om søvnparalyse.

**Annen aktivitet**

Formann for Norsk forening for søvnforskning og søvnmedisin (NSSRSM).

Styremedlem i the Assembly of National Sleep Societies (ANSS)

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

**Janne Grønli**

**Forskning 2014:**

**Vitenskapelige artikler:**

1. Henriksen TEG, Fasmer OB, Skrede S, Hamre B, **Grønli J**, Lund A. Blocking blue light during mania - markedly increased regularity of sleep and rapid improvement of symptoms. A case report. *Bipolar Disorders, Bipolar Disord.* 2014 Sep 27. doi: 10.1111/bdi.12265  
PMID: 25264124
2. **Grønli J**, Soulé J and Bramham CR. Sleep and protein synthesis-dependent synaptic plasticity: impacts of sleep loss and stress. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 2014 Jan 21;7:224  
PMID: 24478645
3. Mrdalj J, Mattson AL, 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.* 2014 Mar;31(2):252-64.  
PMID: 24156523
4. Kinn Rød AM, Murison R, Mrdalj J, Milde AM, Jellestad FK, Overnes LA, **Grønli J**. Effects of social defeat on sleep and behaviour: Importance of the confrontational behaviour. *Physiol Behav.* 2014 Jan 25. pii: S0031-9384(14)00013-4.  
PMID: 24472325
5. Bjorvatn B, Pallesen S, **Grønli J**, Sivertsen B and Lehmann S. Prevalence and correlates of insomnia and excessive sleepiness in adults with obstructive sleep apnea symptoms, *Perceptual and Motor Skills*, 2014,118,2,571-86  
PMID: 24897888

**Andre vitenskapelige publikasjoner, ikke registrert i PubMed:**

1. **Grønli J** og Østerfeldt Henriksen V. Behandling av søvnapné. Veien kan være rett, eller rett og slett kronglete. *SØVN* 2014; 6(2): 3
2. **Grønli J** og Saxvig IW. Søvnens hemmeligheter, *Naturen*, nr 5, 2014
3. **Grønli J** Redaktørens hjørne. *SØVN* 2014; 6(2): 3
4. Krohn-Hansen L og **Grønli J**. Bedre søvn for mindre nakkesmerter I boken 'Frisk nakke. Sterk, Avslappet og smertefri'. Anders Aasen Berget og Lennart Krohn-Hansen (redaktører), Frisk Forlag, 2014. ISBN 978-82-998851-7-1

5. **Grønli J.** Godt om søvn, Bokanmeldelse av SØVN, Poul Jennum (redaktør), *Tidsskrift for Den norske lægeforening, Nr. 6 – 25. mars 2014*
6. **Grønli J.** Den gode, restituerende søvnen SØVN 2014; 6(1): 10-14
7. **Grønli J.** Redaktørens hjørne. SØVN 2014; 6(1): 3

**Abstracts:**

1. **Grønli J,** Dagestad G and Bramham C. Chronic stress degrades the restorative function of sleep at the translational level. Gordon Research Conference, Sleep Regulation & Function, Galveston, US
2. Mrdalj J, Pallesen S, Ursin R, **Grønli J.** Sleep and brain activity after early life stress in female rats. 22nd European Sleep Research Society congress, Tallinn, Estland
3. **Grønli J,** Ousdal O, Melinder A, Pallesen S, Endestad T and Milde AM. Insomnia and nightmares and associations with PTSD and depressive symptoms among the survivors from the Norwegian terror 22/7 2011 attack on Utøya. 22nd European Sleep Research Society congress, Tallinn, Estland
4. **Grønli J,** Mrdalj J, Henriksen T, Mattson Å, Kinn Rød AM, Pallesen S and Skrede S. The circadian effect of light stimulation on rats' body temperature and heart rate. 22nd European Sleep Research Society congress, Tallinn, Estland
5. **Grønli J,** Ousdal O, Milde AM, Pallesen S, Endestad T and Melinder A. PTSD associated effects on obstructive sleep apnea and restless legs in the survivors from the Norwegian terror 22/7 2011 attack on Utøya. 22nd European Sleep Research Society congress, Tallinn, Estland
6. Kristiansen Byrkjedal I, Pallesen S, Bjorvatn B, Ottesen Nødtvedt Ø, **Grønli J.** An experimental study comparing the effects of reading on an Ipad or in a book on polysomnographic-assessed sleep. 22nd European Sleep Research Society congress, Tallinn, Estland
7. Henriksen TEG, **Grønli J,** Fasmer OB, Skrede S, Lund A. Blocking blue light during mania; markedly increased regularity of sleep and rapid improvement of symptoms: case reports from an ongoing randomized controlled trial. 22nd European Sleep Research Society congress, Tallinn, Estland
8. Milde, A.M., Ousdal, O.T., Stavestrand, S.H., Matre, L., Endestad, T., Johansen, V.A., **Grønli, J.,** Hammar Å. & Melinder, A. Psychiatric long-term effects in survivors from the terror attack at Utøya 22. Jul Psykologkonferansen, Oslo

9. Olga Therese Ousdal Anne Marita Milde, Alex Craven, Lars Erslund, Venke A. Johansen, **Janne Grønli**, Annika Melinder, Tor Endestad, Kenneth Hugdahl Emotional conflict processing in survivors of the 2011 Oslo and Utøya terror attack; Behavioural and fMRI data. Einstein Fellowship meeting on Decision making, Berlin

**Avlagte doktorgrader:**

Kandidat: Jelena Mrdalj

Avhandlingens tittel: The early life condition: Importance for sleep, circadian rhythmicity, behaviour and response to later life challenges

Publiseringsmåned: Desember 2014

ISBN: 978-82-308-2766-6

Fagbakgrunn: Naturvitenskap

Navn på hovedveileder: Janne Grønli

Kandidat: Anne Marie Kinn Rød

Avhandlingens tittel: Consequences of social defeat stress for behaviour and sleep. Short-term and long-term assessments in rats

Publiseringsmåned: April 2014

ISBN: 978-82-308-2940-0

Fagbakgrunn: Naturvitenskap

Navn på hovedveileder: Robert Murison

**Innleverte hovedoppgaver:**

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

**Innleverte emneoppgaver**

Hovedveileder for Åse Marie Giske, Øystein O. Nødtvedt, Viktor Schønning og Karina N. Harketstad. Effekt av blått lys på søvnkvalitet hos rotter, Kognitiv Nevrovitenskap, Profesjonsstudiet i psykologi

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

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. Finansiert 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.

Hovedveileder for Thorild Pedersen, masteroppgave i human fysiologi. Søvnendringer i en dyremodell for nattarbeid. Hun startet i 2014.

Hovedveilder for Andrea Marti, masteroppgave i behavioral neuroscience. Night and shift work – disturbances in circadian rhythmicity? An animal model. Hun startet i 2014.

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

Hovedveilder for Andrea Marti, studentstipend masterstudiet i psykologi. Sleep, light, immunity: characterization of endophenotypes of mania in rodent models. Hun startet i 2015. Finansiert Det psykologiske fakultet.

Medveileder 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:**

Gordon Research Conference, Sleep Regulation & Function, Galveston, US  
22nd European Sleep Research Society congress, Tallinn, Estland

### **Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Janne Grønli.

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

Ansvarlig institusjon: UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen

Oppstartsår: 2010.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Janne Grønli.

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

Ansvarlig institusjon: UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Silje Skrede

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

Ansvarlig institusjon: Helse Vest og UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektslutt: 2017.

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

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: 2009-2015

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: 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

### **Undervisning og veiledning:**

Grunnutdanning for helsepersonell: 21 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:**

Mars 2014: 1 time om søvnfysiologi, Sykehuskurs om hypersomnier. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.  
Mai 2014: Kursleder i 'Polysomnografi (PSG) - skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser'. To-dagerskurs (15 timer). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.  
Mai 2014: Kursleder i 'Polysomnografi (PSG) - av søvn og søvnrelaterte hendelser for viderekommende'. To-dagerskurs (15 timer). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.  
Sept 2014: 2 timer om Forebygge søvnplager for bedriftshelsetjeneste (Stamina). Målgruppe: helsepersonell, egen region.



Sept 2014: 1 time om søvn og hjerneskade for Logopedtjenesten. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

**Konferanse:**

Mars 2014: 1 posterpresentasjon ved Gordon Research Conference, Sleep Regulation & Function, Galveston, US. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Sept 2014: 1 symposiumforedrag Insomnia and nightmares and associations with PTSD and depressive symptoms among the survivors from the Norwegian terror 22/7 2011 attack on Utøya. 22nd European Sleep Research Society congress, Tallinn, Estland. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Sept 2014: 4 posterpresentasjoner ved 22<sup>nd</sup> Congress, European Sleep Research Society, Tallinn, Estonia. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

**Seminar:**

Mai 2014: 20 min foredrag om Sleep and circadian rhythms, the influence of stress Junior scientist symposium om 'Brain dysfunction', BBB. Målgruppe: forskere innen nevrovitenskap, egen region.

Mai 2014: 1 time foredrag om Søvn hos smertepasienter, Ravneberghaugen rehabiliteringssenter. Målgruppe: forskere innen nevrovitenskap, egen region.

Juni 2014: 45 min foredrag om Sleep and stress (and synaptic plasticity), Sleep and performance center, Washington State University, US. Målgruppe: forskere.

Sep 2014: 45 min foredrag om "Sleep disturbances in the survivors from the Norwegian terror attack on Utøya 22/7 2011", SOVno. Målgruppe: forskere og helsepersonell, alle regioner.

**Mediaoppslag:**

Jan 2014 VG. Gode råd for god søvn;  
*NRK TV Schrødingers katt*, Hvordan sover vi med elektroniske medier i sengen?;

Feb 2014 *NRK Hordaland*, radio, Vintertrøtthet;  
*Dagbladet*, Internettundersøkelse om søvn i by og på bygda;  
*nrk.no*, Sleep jerks;  
*forskning.no*, Hjerneaktivitet under drømmer;

Mars 2014 *klikk.no*, Søvn endrer interstitielt rom i hjernen;  
*Media og kommunikasjonslinjen Akademia*, Om drømmer;

Mai 2014 *Aftenposten A magasinet*, Hvorlenge sover vi i dag?;

Aug 2014 VG, Hva skjer når vi drømmer?;

Sept 2014 *forskning.no*, Soverykninger;

Okt 2014 VG. Om gode søvnråd  
*Magasinet, Helse Vest*. Hvorfor det er viktig å sove;  
*NRK P3*, radio, Hva skjer når vi drømmer?;  
*NRK Østlandssendingen*, Døsig sommer

**Annen aktivitet:**

Medlem av phd komite for Liv Eggset Falkenberg, 'Neuronal Underpinnings of Healthy and Dysfunctional Cognitive Control', The Faculty of Psychology, UiB

Opponent, phd komite MD Morten Engstrøm "The headache-sleep study: Sleep and pain thresholds in healthy controls and patients with migraine and tension type headache", Norwegian University of Science and Technology, Trondheim

Sensor, Masteroppgave for C Engebråten, "The effect of melatonin treatment on sleep in delayed sleep phase syndrome. A meta-analysis", The Arctic University of Norway, Tromsø

Pris for Årets søvnpublikasjon, Mrdalj et al. 2013  
Nasjonal Kompetansetjeneste for søvnsykdommer

Senterkoordinator ved Nasjonalt Kompetansesenter for Søvnsykdommer  
([www.sovno.no](http://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'

Deltatt på Skriverkurs i regi av Aftenposten

Medlem opptakskomiteen, master i psykologi, UiB

## **Shashi Gulati**

### **Artikler/Publikasjoner**

Søvnrelaterte publikasjoner i 2014

1. Anders Johansson, Kjersti Gjerde, Sverre Lehmann, Bjørn Bjorvatn, Kahtan Al-azawy, Shashi Gulati, Morten E Berge Oral appliance therapy for sleep apnoea. Tidsskrift for den Norske Legeforening. 2014 May 27;134(10):1030-1. Epub 2014 May 27.

### **Øvrige publikasjoner i 2014**

1. Shashi Gulati, Hans Olav Ueland, Olav H Haugen, Arild Danielsen, Eyvind Rødahl  
Long-term follow-up of patients with thyroid eye disease treated with endoscopic orbital decompression.  
Acta Ophthalmol 2014 Jul 2. Epub 2014 Jul 2.

### **Kurs/Kongresser**

Deltok i

1. ESRS 2014, 22nd Congress of The European Sleep Research Society, Estonia, Tallinn, 16 - 20 September 2014.
2. ISIAN-IRS-PARS 2014, Dubai, UAE 20 November 2014 - 24 November 2014

### **Undervisning og veiledning:**

1. Forlesning om Obstruktivt Søvn Apne Syndrom til 6 år medisinsk studenter: 1.5 timer 4 ganger i år = 6 timer
2. Foredrag `Håndtering av OSAS pasienter` på Senter for søvnmedisin årsmøte: 13.februar 2014
3. Foredrag om nervus hypoglossus stimulering for behandling av moderat til alvorlig obstruktiv søvnapne på ØNH Regionmøte 11.-12.september 2014.

Søvnrelatert poliklinisk aktivitet

Utredning og behandling av nye pasienter med snorking og obstruktivt søvnapnea syndrom ca 1.5 dager i uken. Her gjennomgås øre-nese-hal undersøkelse og endoskopisk undersøkelse av øvre luftveis samt nattlig søvnregistreringen, ganeplastikker og radiobølge behandling av neselimhinner.

### **Annen aktivitet i 2014**

Har arbeidet med mini-metode søknadsskjema for innføring av `Hypoglossus nerve stimulering for behandling av moderat-alvorlig grad av OSAS`. Pasienter som selekteres for slik behandling utredes med medikament indusert søvnendoskopi. Hensikten er å utrede og tilbi alternative behandling til selektert pasienter med moderat til alvorlig OSAS, som ikke tolererer hverken CPAP eller apneaskinn.

Medlem av Nasjonalt Kompetansesenter for Søvn sykdommer ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)), lokalisert til Senter for Søvn sykdommer, Haukeland Universitetssjukehus.

## **Fred Holsten**

### **Forskning 2014**

**Andre vitenskapelige publikasjoner 2014**, ikke registrert i PubMed:

1. Holsten, Fred: Plagsom søvnløshet og livgivende våkenhet. *Søvn* 2014, nr 2, 24-25.

### **Avlagte doktorgrader:**

(Siri Nome, men ikke søvnrelatert)

### **Kongresser:**

2014: ESRS, Tallin 16-20/9.

### **Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Fred Holsten og Siri Nome

Tittel: Videre oppfølging av langtidsforløp og mortalitet ved psykiske lidelser.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2017

### **Undervisning og veiledning i 2014**

Grunnutdanning for helsepersonell: 56 timer egen region, 0 andre regioner

Videreutdanning og etterutdanning for helsepersonell: 6 timer egen region/8 timer andre regioner

### **Kurs:**

April 2014: Psykiatri og hypersomni. Forelesning. Målgruppe: Helsepersonell alle regioner

Nov 2014: Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. 8 timer forelesninger og kursledelse. Alle regioner.

### **Annen aktivitet:**

Medlem av Nasjonalt Kompetansetjeneste for søvnsykdommer ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)),

Jeg driver Bergen søvnsenter sammen med Bjørn Bjorvatn.

Jeg arbeider ved Avdeling for psykosomatisk medisin, HUS som overlege i bistilling.

Diagnostikk og behandling av pasienter med alle typer psykiske lidelser og søvnlidelser.

Medlem av ANANKES rådgivende panel for OC

Godkjent psykoterapiveileder i gruppeanalyse 2005.

Godkjent psykoterapiveileder i kognitiv terapi 2005.

Godkjent søvnspesialist 2009.

Godkjent masterclass utdanning i metakognitiv terapi 2012.

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

## **Sverre Lehmann**

### **Forskning 2014**

#### **Vitenskapelige artikler:**

##### Søvnfelt-relaterte artikler:

1. Heidi Markussen, Sverre Lehmann, Roy M Nilsen, Gerd K Natvig. The Norwegian version of the Severe Respiratory Insufficiency Questionnaire. *International Journal of Nursing Practice* 04/2014.  
PMID: 24762168
2. Anders Johansson, Kjersti Gjerde, Sverre Lehmann, Bjørn Bjorvatn, Kahtan Al-Azawy, Shashi Gulati, Morten E Berge. Oral appliance therapy for sleep apnoea. *Tidsskrift for den Norske laegeforening* : 05/2014; 134(10):1030-1031.  
PMID:24865726
3. Bjorvatn B, Pallesen S, Grønli J, Sivertsen B, Lehmann S. Prevalence and correlates of insomnia and excessive sleepiness in adults with obstructive sleep apnea symptoms. *Percept Mot Skills*. 2014 Apr;118(2):571-86.  
PMID: 24897888

##### Ikke søvnfelt-relatert:

1. Anke Neukamm, Arne Didrik Høiseth, Gunnar Einvik, Sverre Lehmann, Tor-Arne Hagve, Vidar Søyseth, Torbjørn Omland. Rosuvastatin treatment in stable chronic obstructive pulmonary disease (RODEO): a randomised controlled trial. *Journal of Internal Medicine*. 12/2014  
PMID: 25495178

#### **Pågående veiledning:**

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 er meldt inn i PhD-programmet.

Hovedveileder for Trygve M Jonassen, doktorgradsprosjekt om obstruktivt søvnapné syndrom i en generell befolkning. Finansierte ved fordypningsstilling på Lungeavdelingen, Haukeland universitetssjukehus og Lungeforskningsfondet. 1. publikasjon er innsendt til publikasjon og arbeidet med 2. publikasjon påbegynt med bla. poster ERSR sept. 2014. Innmelding i PhD-programmet ila. 2015.

**Kongresser:**

2014: ERS München sept. 2014.  
ESRS Tallinn sept. 2014.

**Postere:**

1. Relationship between symptoms of sleep disordered breathing and severity of obstructive sleep apnoea in a reference sleep center. T.M. Jonassen, I.W. Saxvig, S. Gulati, H. Aurlien, B. Bjorvatn, T.M.L. Eagan, S. Lehmann. Congress of the European Sleep Research Society. Tallinn. Estonia. September 2014.
2. Prevalence of excessive sleepiness and insomnia in patients with obstructive sleep apnea syndrome. I.W. Saxvig, S. Lehmann, S. Gulati, H. Aurlien, B. Bjorvatn. Congress of the European Sleep Research Society. Tallinn. Estonia. September 2014.

**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 prosjektlutt: 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 prosjektlutt: 2020

**Undervisning og veiledning:**

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

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

**Kurs nasjonal:**

Nov 2014: INTENSIV LUNGEMEDISIN obligatorisk for lungespesialistkandidater.  
45 min foredrag og gruppeundervisning om OSAS og OSAS behandling.  
Kursleder 1 dag.

Foredrag nasjonalt:

Okt 2014: Foredrag om behandling av søvnrelaterte respirasjonsforstyrrelser.  
Årsmøtet for Norsk Tannlegeforening. 40 minutter.

Nov 2014: Foredrag om behandling av søvnrelaterte respirasjonsforstyrrelser.  
Høstmøtet lungelegeforeningen i Norge (NFL) 40 minutter.

**Mediaoppslag:**

1) Norsk Tannlegeforenings Tidende 2014; 124:936-7: Søvn, søvnforstyrrelser og behandling.

2) Dagens Medisin 19.02.14: Forsker på KOLS-pasienters nattesøvn

**Annen aktivitet:**

Medlem i arbeidsgruppen i Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)), lokalisert til lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

2. opponent for Jan Magnus Fredheims PhD-grad ved UiO: «Obstructive sleep apnea in severely obese subjects. Diagnosis, association with glucose intolerance and the effect of surgical and non-surgical weight loss.»

## **Jelena Mrdalj**

### **Forskning 2014:**

#### **Vitenskapelige artikler:**

1. Kinn Rød AM, Murison R, Mrdalj J, Milde AM, Jellestad FK, Øvernes LA, Grønli J. Effects of social defeat on sleep and behaviour: importance of the confrontational behaviour. *Physiol Behav* 2014; 127:54-63.  
PMID: 24472325.
2. Mrdalj J, Mattson AL, 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.* 2014 Mar;31(2):252-64.  
PMID: 24156523

#### **Andre vitenskapelige publikasjoner 2014, ikke registrert i PubMed:**

1. Mrdalj J. The early life condition. Importance for sleep, circadian rhythmicity, behaviour and response to later life challenges. Doctoral thesis, 2014. ISBN: 978-82-308-2766-6

#### **Abstrakter:**

1. Mrdalj J, Pallesen S, Ursin R, Grønli J. Sleep and brain activity after early life stress in female rats.  
22<sup>nd</sup> Congress, European Sleep Research Society, Tallinn, Estonia, 2014.
2. Grønli J, Mrdalj J, Henriksen TEG, Mattson A, Kinn Rød AM, Pallesen S, Skrede S. The circadian effect of light stimulation on rats' body temperature and heart rate.  
22<sup>nd</sup> Congress, European Sleep Research Society, Tallinn, Estonia, 2014.

#### **Avlagte doktorgrader:**

Kandidat: Jelena Mrdalj

Avhandlingens tittel: The early life condition. Importance for sleep, circadian rhythmicity, behaviour and response to later life challenges

Publiseringsmåned: Desember 2014

ISBN: 978-82-308-2766-6

Fagbakgrunn: Naturvitenskap

Navn på hovedveileder: Janne Grønli

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

Medveileder for Andrea Marti, masteroppgave i behavioral neuroscience. Night and shift work – disturbances in circadian rhythmicity? An animal model. Hun startet i 2014.

Medveileder for Torhild Pedersen, masteroppgave i human fysiologi. Søvnendringer i en dyremodell for nattarbeid. Hun startet i 2014.



**Kongresser:**

22<sup>nd</sup> Congress, European Sleep Research Society, Tallinn, Estonia.

**Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Janne Grønli.

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

Ansvarlig institusjon: UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen

Oppstartsår: 2010.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Janne Grønli.

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

Ansvarlig institusjon: UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Silje Skrede.

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektslutt: 2017.

Prosjektleder: Ståle Pallesen

Tittel: LISA – longitudinal investigation of sexual abuse

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen

Prosjektperiode: 2008-2019

**Undervisning og veiledning i 2014:****Konferanse:**

Sept 2013: Posterpresentasjon ved 22<sup>nd</sup> Congress, European Sleep Research Society, Tallinn, Estonia. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Okt 2014: 1 foredrag om søvn og metabolismeregulering, Åpningskonferanse ved Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, Bergen. Målgruppe: skole- og barnehageansatte, alle regioner.

**Seminar:**

Feb 2014: Foredrag på SOVno forskningsmøte a' 60 minutter. Målgruppe: helsepersonell, egen region

April 2014: 2 timer om søvn og søvnhygiene på psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen. Målgruppe: pasienter, egen region.

Foredrag på Institutt for Biologisk og Medisinsk Psykologi forskningsmøte a' 45 minutter. Målgruppe: helsepersonell, egen region

Nov 2014: 2 timer om søvn og søvnhygiene på psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen. Målgruppe: pasienter, egen region.

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

Des 2014: Prøveforelesning a' 45 minutter. Målgruppe: Helsepersonell og allmennheten, alle regioner

**Mediaoppslag (5 i alt):**

12.03.14: *NRK Hordaland*. Hva er beste måten å våkne på?

20.08.14: *abcnyheter.no*. Slik blir du et A-menneske

25.08.14: *klikk.no*. om uvanen med for sen leggetid

27.08.14: *NRK P5*. tenåringer som sover lite blir tykke

16.12.14: *NRK Hordaland*. Om bruk av lyslamper i vintermørke

**Annen aktivitet:**

Pris for Årets søvnpublikasjon, Mrdalj et al. 2013

Nasjonale Kompetansetjeneste for søvnsykdommer

Assistent ved kurs i polysomnografi for nybegynnere og viderekommende

Fullført kurs «Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling.»

Deltatt på Skriverkurs i regi av Aftenposten

## **Inger Hilde Nordhus**

### **Forskning 2014**

#### **Vitenskapelige artikler:**

1. Einvik G, Dammen T, Namtvedt SK Hrubos-Strøm H, Nordhus IH, Somers VK, Omland T. Type D personality is associated with increased prevalence of ventricular arrhythmias in community-residing persons without coronary heart disease. *Eur J Prev Cardiol* 2014; 21: 592-600. PMID: 23008135
2. Pallesen S, Sivertsen B, Nordhus IH, Bjorvatn B. Ten-year trend of insomnia prevalence in the adult Norwegian population. *Sleep Med* 2014; 15: 173-179. PMID: 24382513
3. 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* 2014; 13: 72-86. PMID: 24144243.
4. 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* 2014; 12: 481-492. PMID: 24283705

#### **Pågående veiledning:**

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 2014**

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](http://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.

Medlem av styret for Kavli forskningssenter for aldring og demens, lokalisert til 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 2014**

#### **Vitenskapelige artikler:**

1. Andreassen CS, Pallesen S. Social network site addiction – an overview. *Curr Pharm Des* 2014; 20: 4053-4061. PMID: 24001298.
2. Bjorvatn B, Pallesen S, Grønli J, Sivertsen B, Lehmann S. Prevalence and correlates of insomnia and excessive sleepiness in adults with obstructive sleep apnea symptoms. *Percept Mot Skills* 2014; 118: 571-586. PMID: 24897888.
3. Flo E, Pallesen S, Moen BE, Waage E, Bjorvatn B. Short periods between work shifts predict sleep and health problems in nurses at 1-year follow-up. *Occup Environ Med* 2014; 71: 555-561. PMID: 24919881.
4. 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* 2014; 12: 343-357. PMID: 24156294.
5. Hansen AL, Dahl L, Olson G, Thornton D, Graff IE, Frøyland L, Thayer JF, Pallesen S. Fish consumption, sleep, daily functioning and heart rate variability. *J Clin Sleep Med* 2014; 15: 567-575. PMID: 24812543.
6. 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. *Int J Occup Saf Ergon* 2014; 20: 3-11. PMID: 24629875.
7. 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* 2014; 31: 252-264. PMID: 24156523.
8. Pallesen S, Sivertsen B, Nordhus IH, Bjorvatn B. Ten-year trend of insomnia prevalence in the adult Norwegian population. *Sleep Med* 2014; 15: 173-179. PMID: 24382513.
9. 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* 2014; 51: 479-487. PMID: 23891534.

10. Roelen CAM, Heymans MW, Twisk JWR, Laaksonen M, Pallesen S, Magerøy N, Moen BE, Bjorvatn B. Health measures in prediction models of high sickness absence: single-item self-rated health versus multi-item SF-12. *Eur J Public Health*, in press. PMID: 25465915.
11. Roelen CAM, Heymans MW, Twisk JWR, van Rhenen W, Pallesen S, Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N. Updating and prospective validation of a prognostic model for sickness absence. *Int Arch Occup Environ Health*, in press. PMID: 24664456.
12. 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. *J Adv Nurs* 2014; 70: 1780-1792. PMID: 24372407.
13. Saksvik-Lehouillier I, Pallesen S, Bjorvatn B, Magerøy N, Folkard S. Towards a more comprehensive definition of shift work tolerance. *Ind Health*, in press. PMID: 25327300.
14. 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* 2014; 13: 72-86. PMID: 24144243.
15. Sivertsen B, Harvey AG, Pallesen S, Hysing M. Mental health problems in adolescents with symptoms of delayed sleep phase syndrome. Results from a large population-based study in Norway. *J Sleep Res* in press. PMID: 25358244.
16. 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* 2014; 23: 124-132. PMID: 24635564.
17. Sivertsen B, Pallesen S, Glozier N, Bjorvatn B, Salo P, Tell GS, Ursin R, Øverland S. Midlife insomnia and subsequent mortality: the Hordaland health study. *BMC Public Health* 2014, 14; article no. 720. PMID: 25024049.
18. Sivertsen B, Pallesen S, Sand L, Hysing M. Sleep and body mass index in adolescence: results from a large population-based study of Norwegian Adolescents aged 16-19 years. *BMC Pediatr* 2014; 15: article no. 204. PMID: 25128481.
19. Waage S, Pallesen S, Moen BE, Magerøy N, Flo E, Di Milia L, Bjorvatn B. Predictors of shift work disorder among nurses – a longitudinal study. *Sleep Med* 2014; 15: 1449-1455. PMID: 25441751

20. 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* 2014; 12: 481-492. PMID: 24283705

**Andre vitenskapelige publikasjoner 2014, ikke registrert i PubMed:**

1. Bjorvatn B, Pallesen S. Søvn sykdommer. I L Gjerstad, E Helseth, T Rootwelt (Red.), *Nevrologi og nevrokirurgi fra barn til voksen 2014*, 6. utg., ss. 417-436. Oslo: Forlaget Vett & Viten.
2. Hysing M, Pallesen S, Stormark KM, Jakobsen R, Lundervold AJ, Sivertsen B. Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open*, in press.
3. Lien TF, Pallesen S, Bjorvatn B, Moen BE. Skiftarbeid og sykefravær blant sykepleiere. *Sykepleien Forsk* 2014; 9: 350-356.
4. Moen BE, Waage S, Ronda E, Magerøy N, Pallesen S, Bjorvatn B. Spontaneous abortions and shift work in a cohort of nurses in Norway. *Occup Med Health Aff* 2014; 3: article no. 160.
5. Pallesen S. Søvn lengde: Normer og endringer. *SØVN*; 2014; 6(1): 22-25.
6. Pallesen S, Andreassen CS, Jensen SM, Jøsendal O, Wadsworth S, Pettersen HS. Anabole steroider – en oversikt. *Tidsskr Nor Psykologforen* 2014; 51: 22-28.
7. Reknes I, Bjorvatn B, Einarsen S, Pallesen S, Magerøy N, Thun E, Moen BE. Nye funn om turnusarbeid. *Sykepleien* 2014; 102(7): 36-39.
8. Thun E, Bjorvatn B, Flo E, Harris A, Pallesen S. Sleep, circadian rhythms, and athletic performance. *Sleep Med Rev* in press.
9. Thun E, Bjorvatn B, Torsheim T, Moen BE, Magerøy N, Pallesen S. Night work and symptoms of anxiety and depression among nurses: a longitudinal study. *Work Stress* 2014; 28: 376-386.

**Avlagte doktorgrader:**

Kandidat: Jelena Mrdalj

Avhandlingens tittel: The early life condition

Publiseringsmåned: Desember 2014

ISBN: 978-82-308-2766-6

Fagbakgrunn: Naturvitenskap

Navn på hovedveileder: Janne Grønli



**Pågående veiledning:**

Hovedveileder for Eirunn Thun på et PhD-prosjekt om skiftarbeid blant sykepleiere. Finansierte av midler fra Det psykologiske fakultet. Hun startet i 2011.

Hovedveileder for Dominic Sagoe på et PhD-prosjekt om anabole steroider. Finansierte av midler fra Det psykologiske fakultet. Han startet i 2012.

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

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

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

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

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

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

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

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

Hovedveileder for Ingse Dagny Grimsrud og Eldrid Krossbakken på en hovedoppgave om prediktorer for og konsekvenser av insomni.

Hovedveileder for Ane Rogne på en hovedoppgave 2014 om prospektive sammenhenger mellom insomni, angst og depresjon.

Hovedveileder for Anne Sandaa Johansen, Ea Martine Udland Luberth og Ina Cecilie Norderhaug på bacheloroppgave 2014 om en eksperimentell studie for å bedre søvn hos idrettsungdom.

Hovedveileder for Michael Haagensen på bacheloroppgave 2014 om psykometriske egenskaper på en ny skala for psykosomatiske symptomer.

**Kongresser:**

2014: Sammen om fremtidens forskning: Psykisk helse og rusmiddelforskning:  
Trondheim, Norge

**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 løser

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: 2008-2014

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: Effekten av ernæring på søvn  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen  
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen  
Prosjektperiode: 2014-2015

Prosjektleder: Ståle Pallesen  
Tittel: Søvn og idrettsprestasjoner  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen  
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen  
Prosjektperiode: 2014-

### **Undervisning og veiledning:**

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

Videre- og etter utdanning for helsepersonell: 1 time egen region/ 24 timer flere regioner/18,5 timer alle regioner

### **Kurs:**

Jan 2014: Foredragsholder (6 t) om søvn for ansatte på frisklivssentraler, Trondheim.  
Mars 2014: Foredragsholder (6 t) om søvn for ansatte på frisklivssentraler, Oslo.

- Mai 2014: Foredragsholder (6 t) om søvn for ansatte på frisklivssentraler, Kongsberg.  
Foredragsholder (6 t) om søvn for ansatte ved LHL-klinikken, Røros.  
Foredragsholder (1t) om søvn på kurs i maritim medisin, Bergen.  
Foreleser (8t) om søvn for profesjonsstudenter i psykologi, Bergen.
- Aug 2014: Foredragsholder (8t) om søvn på søvnkurs for psykologer i Norge, Bergen.
- Sept 2014: Foredragsholder (8t) om søvn på kurs i klinisk arbeidspsykologi i regi av Norsk Psykologforening, Oslo.
- Nov 2014: Foredragsholder (1 t) om søvn for ansatte på frisklivssentraler, Fjell.

**Seminar:**

- Nov 2014:** Foredrag (1,5 t) om søvn på Agoraseminaret på Leangkollen, Asker

**Mediaoppslag (26 i alt):**

- 06.01.14 Mammanett.no om nattskrekke  
06.01.14 NRK nett om når man bør søke lege pga søvnevansker  
07.01.14 Dagens medisin om økning i insomni i Norge  
13.01.14 Nordlys om trening og søvn  
17.01.14 VG om insomniøkning i Norge  
05.02.14 Aftenposten om sovestillinger  
06.02.14 KK om å snakke i søvne  
06.02.14 KK om innhold i drømmer og mareritt  
12.04.14 Forskning.no om A- og B-mennesker  
23.04.14 Forskning.no om utvikling og søvnmangel  
12.05.14 Forskning.no om gjesping  
29.05.14 Aftenposten om morgen- eller kveldstrening.  
08.06.14 KK om insekter som kryper inn i ørene under søvn  
11.06.14 KK om å sove i sommervarmen  
27.06.14 KK om hodepine i tordenvær  
28.07.14 KK om å gå i søvne  
13.08.14 VG om skjermtid før soving hos barn  
22.08.14 Dagbladet om søvn og overvekt hos ungdom  
28.08.14 Mammanett om søvnbehov hos barn  
09.09.14 Mammanett om søvnmangel hos mødre  
10.09.14 VG om mobiltelefoners innvirkning på søvn  
02.10.14 VG om søvnråd i mørketiden  
29.10.14 BA om nettsurfing og søvn  
13.11.14 VG om søvn hos morgenen hos ungdom  
14.11.14 Dagbladet om søvnmyter  
11.12.14 Dagens Næringsliv om døgnrytmer og eksamen

**Annen aktivitet:**

Medlem i arbeidsgruppen ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (www.sovno.no), lokalisert til lungdeavdelingen, Haukeland Universitetssykehus

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

Editorial Board Member European Psychologist

Editorial Board Member Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology

Editorial Board Member Sleep Health

Varamedlem i den sentrale klagenemnd ved Universitetet i Bergen

Medlem programstyret rusmiddel og psykisk helse, Norges Forskningsråd

## **Ingvild West Saxvig**

### **Forskning 2014**

#### **Vitenskapelige artikler:**

1. 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. 2014 Feb; 31(1):72-86. Epub 2013 Oct 21.  
PMID: 24144243
2. 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. 2014;12(6):481-92. Epub Nov 27.  
PMID: 24283705

#### **Andre vitenskapelige publikasjoner 2014, ikke registrert i PubMed:**

1. Saxvig IW. Sosialt jetlag hos ungdom. SØVN 2014, nr.1 (20-21).
2. Grønli J og Saxvig IW. Søvnens hemmeligheter. Naturen 2014, nr.5 (185-89).
3. Saxvig IW, Lehmann S, Gulati S, Aurlien H, Bjorvatn B. Prevalence of excessive sleepiness and insomnia in patients with obstructive sleep apnea syndrome. The 23th Congress of the European Sleep Research Society, Tallinn Estonia, 2014. Abstract - poster presentation.
4. Jonassen TM, Saxvig IW, Gulati S, Aurlien H, Bjorvatn B, Egan TML, Lehmann S. Relationship between symptoms of sleep disordered breathing and severity of obstructive sleep apnoea in a reference sleep center. The 23th Congress of the European Sleep Research Society, Tallinn Estonia, 2014. Abstract - poster presentation.
5. Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Bjorvatn B. Sleep schedules and social jetlag in students with delayed sleep phase disorder and controls. The 23th Congress of the European Sleep Research Society, Tallinn Estonia, 2014. Abstract - oral presentation.
6. Saxvig IW, Lehmann S, Gulati S, Aurlien H, Bjorvatn B. Excessive sleepiness and insomnia in patients with obstructive sleep apnea. Regional kvalitetsregisterkonferanse helse-vest, Stavanger, 2014. Poster presentation.

#### **Kongresser:**

The 23th Congress of the European Sleep Research Society, Tallinn Estonia, 2014.  
Den regionale kvalitetsregisterkonferansen helse-vest, Stavanger, 2014.

**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: Ingvild West Saxvig

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Prosjektperiode: 2014-2024

Prosjektleder: Ruth Velsvik

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

Ansvarlig institusjon: Høgskolen i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Prosjektperiode: 2014-2017

Prosjektleder: Ståle Pallesen

Tittel: Effekten av lysterapi via ørene

Ansvarlig institusjon: UiB

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Prosjektperiode: 2013-2014

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Effekt av en selvhjelpsbok mot søvnproblemer hos søvnapnepasienter

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen-HF

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Prosjektperiode: 2014-2017

**Undervisning og veiledning:****Kurs:**

Mai 2014: Kursleder i «polysomnografi (PSG) – skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser». To-dagerskurs (15 timer).

Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Mai 2014: Kursleder i «polysomnografi (PSG) – skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser for viderekommende». To-dagerskurs (15 timer).  
Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

**Konferanse:**

Sept 2014: Abstractbasert symposiumsforedrag a' 12 minutter om søvnvaner og sosialt jetlag hos pasienter med forsinket søvnfasesyndrom. The 23th Congress of the European Sleep Research Society, Tallinn Estonia, 2014.  
Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

**Seminar:**

Feb 2014: Foredrag om søvn hos barn og ungdom, 3 timer, Bodø. Landsgruppen av helsesøstre NSF, Bodø.  
Målgruppe: helsepersonell, flere regioner

Feb 2014: Foredrag om søvn hos ungdom, 1 time. For ungdom i videregående skole i regi av utekontakten, Bodø.  
Målgruppe: ungdom/allmennheten, flere regioner

Feb 2014: Foredrag/workshop om søvn hos ungdom, 1,5 time. Framtidskonferansen 2014, Nordahl Grieg vgs, Bergen.  
Målgruppe: ungdom/allmennheten, flere regioner

Mars 2014: Foredrag om søvn hos ungdom, 1 time. BUP/VOP Voss.  
Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Juni 2014: Foredrag om nett, søvn, depresjon, 1 time. Ung 2014: Endring og undring, Trondheim.  
Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.

**Mediaoppslag (10 i alt):**

04.01.14: Melatonin mot søvnvansker, Stavanger aftenblad (nett)  
<http://www.aftenbladet.no/nytte/livsstil/Melatonin-kan-hjelpe-mot-sovnvansker-3326097.html>

08.02.14: Advarer mot tidstyvene, Rana blad (nett)  
<http://www.ranablad.no/nyheter/article7157498.ece>

09.02.14: Unge blir syke av for lite søvn, Lofotposten (nett)  
[http://www.lofotposten.no/lokale\\_nyheter/article7157281.ece](http://www.lofotposten.no/lokale_nyheter/article7157281.ece)

12.03.14: Studentsøvn kan slite på kroppen, Studentavisa i Bergen (nett)  
<http://www.studvest.no/nyhet/studentsøvn-kan-slite-på-kroppen>

21.06.14: Testpilotene fra Tuv, Hallingdølen (nett)  
<http://overview.no/netmill/servlet/viewer?sourceid=2153&signature=d0ac7a701d49409d0b3da028b390b21a&sourcelink=http://hallingdolen.no/arti cle/20140621/ARTIKKLER/140629964>



- 16.10.14: Vi har ikke tid til å sove, Budstikka (nett)  
<http://overview.no/netmill/servlet/viewer?sourceid=307&signature=d4a64dfd9dc009d93aaaf20b99a59802&sourcelink=http://www.budstikka.no/nyheter/vi-har-ikke-tid-til-a-sove-1.8620593>
- 21.10.14: Jeg skal ikke sove på tre døgn! NRK Super (nett)  
<http://nrksuper.no/super/newton/2014/10/21/jeg-skal-ikke-sove-pa-tre-dogn/>
- 22.10.14: Hvorfor drømmer vi? NRK Super (nett)  
<http://nrksuper.no/super/newton/2014/10/22/hvorfor-drommer-vi/>
- 23.10.14: Dette skjer i hjernen når vi drømmer, NRK Super (nett)  
<http://nrksuper.no/super/newton/2014/10/23/dette-skjer-i-hjernen-nar-vi-drommer/>
- 26.10.14: Newton 26.10.14, NRK TV (tv)  
<http://tv.nrk.no/serie/newton/DMPV74002514/26-10-2014>
- 24.11.14: Om morgenforelesninger, Bergen student-TV (nett-tv)  
<http://bstv.no/13764/forsker-enig-med-dera>

## **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. (3-4 t)
- Internundervisning i spesialistutdanningen for KNF leger og for avdelingens spesialtrente tolknings – sykepleiere.
- Forelesning på legeforenings 2 dagers søvnkurs i spesialistutdanningen for leger om hypersomni, Søvnklinikken Haukeland Universitetssykehus. Tema: Narkolepsi med og uten katapleksi 3. mars 2014
- Medarb. i publ. avhandling, Bergen 7.febr. 2012 om resuscitasjon etter hjertestans ved Bård Heradstveit
- Foreleser på legeforenings spesialistkurs for oftalmologer 17-18 mars 2014 i Trondheim.
- Medarrangør Nevroklinikkens dager Myrkdalen hotell, 30-31 okt 2014.
- Et par mediakontakter

### **Annen aktivitet**

Seksjonsoverlege ved Seksjon for Klinisk nevrofysiologi, Nevrologisk avd., Haukeland Universitetssykehus

Fast deltaker i Nevroklinikkens ledelsesteam. En rekke møter vedr strategi og planlegging for fremtidig virksomhet i klinikken, f.eks. nye Mottaksklinikken og den nye Barne- og ungdomsklinikken.

Standard klinisk nevrofysiologisk arbeid knyttet til søvnanalyser av helnatt polysomnografiske registreringer og dagtid MSLT

Deltakelse i SOVno, månedlige Arbeidsutvalgsmøter og forskningsmøter ved Nasjonalt søvnkompetansesenter.

Deltakelse i SOVno Årsmøte 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, ofte med problemstilling parasomnier der paroksysmale eller bisarre episoder med søvnforstyrrelser opptrer.

**Eli Sørensen**

**Forskning 2014**

**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

**Undervisning og veiledning:**

Etterutdanning for helsepersonell: 2timer egen region

**Kongresser:**

ESRS congress I Tallin 16.-19.9.2014

**Mediaoppslag:**

[Klikk.no/Kvinneguiden.no](http://Kvinneguiden.no) 24.04.2014 Hvor lite søvn klarer man seg med?

Lokalradioen Hordaland 16.7.2014 Hvordan hjelpe små barn til å sove i varmen

Mammanytt, Dagbladet om Barn og søvn, 26.8.2014

Glade barn.com, Får dine barn søvn nok, egentlig? Dato?

[Klikk.no/Kvinneguiden.no](http://Kvinneguiden.no), dato?

**Annen aktivitet:**

- Medlem av Nasjonalt Kompetansesenter for søvn sykdommer ([Sovno](#)), Helse Bergen HF.

- Overlege i barne- og ungdomspsykiatri, Helse Bergen.

## **Reidun Ursin**

### **Forskning 2014**

#### **Vitenskapelige artikler:**

1. 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.* 2014, 31:252-64.  
PMID: 24156523.
2. Sivertsen B, Pallesen S, Glozier N, Bjorvatn B, Salo P, Tell GS, Ursin R, Øverland S. Midlife insomnia and subsequent mortality: the Hordaland health study. *BMC Public Health.* 2014 Jul 15;14:720. doi: 10.1186/1471-2458-14-720.  
PMID:25024049.

#### **Andre vitenskapelige publikasjoner 2013, ikke registrert i PubMed:**

1. J. Mrdalj, S. Pallesen, R. Ursin, J. Grønli Sleep and brain activity after early life stress in female rats. 22<sup>nd</sup>-Congress, European Sleep Research Society, Tallinn, Estland 2014

#### **Forskningsprosjekter:**

Insomnia and all-cause mortality among Finnish, Norwegian and Lithuanian women and men. Prosjektledere: Tea Lailukka, University of Helsinki, Finland. Børge Sivertsen, Norsk Folkehelseinstitutt. Oppstart: 2014

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

Prosjektleder: Janne Grønli og Ståle Pallesen

Forventet prosjektslutt: 2017

#### **Medieoppslag:**

27.10 2014 [www.studenttorget.no](http://www.studenttorget.no) :Søvnproblemer hos studenter

15.09.2014: Bergens tidende. Om søvn og BMI,

28.12.2014 Radio Nova. Råd for en god natts søvn.

Medlem av Editorial Board , Journal of Sleep Research

#### **Annen aktivitet:**

Medlem av arbeidsgruppen for Nasjonalt Kompetansetjeneste for søvnsykdommer ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)),.

## **Siri Waage**

### **Forskning 2014:**

#### **Vitenskapelige artikler:**

1. Waage S, Pallesen S, Moen BE, Magerøy N, Flo E, Di Milia L, Bjorvatn B.  
Predictors of shift work disorder among nurses: a longitudinal study.  
Sleep Med. 2014 Dec;15(12):1449-55.  
PMID: 25441751
2. Moen BE, Waage S, Ronda E, Magerøy N, Pallesen S, Bjorvatn B.  
Spontaneous abortions and shift work in a cohort of nurses in Norway.  
Occupational Medicine and Health Affairs 2014, 2:3.
3. Flo E, Pallesen S, Moen BE, Waage S, Bjorvatn B.  
Short rest periods between work shifts predict sleep and health problems in nurses at 1-year follow-up.  
Occup Environ Med. 2014 Aug;71(8):555-61.  
PMID: 24919881

#### **Andre publikasjoner 2014:**

1. Waage S. Stress endrer hjerneaktivitet og søvn. Om årets publikasjonspris i SØVN nr. 1, 2014 (s.5).
2. Waage S. Europeisk søvnkongress i historiske Tallinn. SØVN nr.2, 2014 (s.14-15).

#### **Pågående veiledning:**

Medveileder for Øystein Vedaa på doktorgradsprosjekt om skiftarbeid blant ansatte i helse vest. Finansiert av midler fra Psykologisk Fakultet. Han startet i januar 2014.

#### **Kongresser:**

The 23th Congress of the European Sleep Research Society, Tallinn Estonia, 2014.

#### **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.

Prosjektleder: Erik Zakariassen, Universitetet i Bergen  
Tittel: Fatigue blant piloter og redningsmenn i luftambulansen  
Ansvarlig institusjon: Uib  
Deltakende helseregion: HV  
Oppstartsår 2013  
Forventet prosjektslutt 2015

Prosjektleder: Anette Harris, Universitetet i Bergen  
Tittel: Healthy working schedules  
Deltagende region HV  
Oppstartsår 2012  
Forventet prosjektslutt 2016

### **Undervisning og veiledning:**

#### **Kurs:**

- Mars 2014: Foredrag 1t 40 min foredrag om søvn og søvnsykdommer.  
Dagskonferanse med fokus på søvnsykdommen narkolepsi og søvnproblematikk ved autisme, ADHD og tourettes syndrom  
Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Juni 2014: Foredrag 1t 15 min foredrag om søvn og søvnsykdommer.  
Dagskonferanse med fokus på søvnsykdommen narkolepsi og søvnproblematikk ved autisme, ADHD og tourettes syndrom  
Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- September 2014: Foredrag 1t 15 min foredrag om søvn og søvnsykdommer.  
Dagskonferanse med fokus på søvnsykdommen narkolepsi og søvnproblematikk ved autisme, ADHD og tourettes syndrom  
Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- Oktober 2014: Foredrag 1 t 30 min om søvn og søvnsykdommer. Fagdag for Åsane psykiske helse. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- November 2014: Foredrag 1t 15 min foredrag om søvn og søvnsykdommer.  
Dagskonferanse med fokus på søvnsykdommen narkolepsi og søvnproblematikk ved autisme, ADHD og tourettes syndrom  
Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.

#### **Konferanse:**

- Feb 2014: 1 foredrag om skiftarbeid og søvn, Oljebransjens HMS konferanse, Stavanger. Målgruppe: helsepersonell/allmennheten, alle regioner.

#### **Mediaoppslag (2):**

- 16.1.14: Dagbladet om vintertrøtthet.
- 08.05.14 VG om døgnrytmer.