

ÅRSRAPPORT

NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR SØVNSYKDOMMER


SOVno

www.sovno.no

2015

Bjørn Bjorvatn
Senterleder

Siri Waage
Senterkoordinator

Jelena Mrdalj/Tom Aasnæs
Rådgiver

BAKGRUNN

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

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

BESKRIVELSE AV BEMANNING:

2,7 årsverk.

Den faste bemanningen av kompetansetjenesten består av en 40 % 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 knyttet opp mot register for søvnmedisin, en 20 % stilling som redaktør for tidsskriftet SØVN og en seniorforsker 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 (lungemedisin, ØNH, nevrologi, klinisk nevrofysiologi, psykiatri, psykologi, arbeidsmedisin, allmennmedisin 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 er hjelpelig med å rettlede pasienter i valg av behandlingssted. Se for øvrig våre hjemmesider vedrørende dette (www.sovno.no). Fra 2011 har SOVno vært samlokalisert med Senter for Søvnmedisin, Helse Bergen.

ORGANISASJON

SOVno:

Bjørn Bjorvatn, leder, dr.med. (40 % stilling ved SOVno); professor ved Institutt for Global Helse og Samfunnsmedisin, UiB; leder av Senter for Søvnmedisin, HUS; søvnspecialist ved Bergen søvnsenter.

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).

Eldbjørg Fiske, rådgiver, ph.d. (50 % stilling ved SOVno knyttet opp mot søvnregister og 20 % stilling som redaktør for tidsskriftet SØVN).

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

Arbeidsgruppen:

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

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

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

Ståle Pallesen, psykolog, professor Institutt for samfunnspsykologi, 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

Kristine Stangenes

Thomas Husby

Øystein Vedaa

Eirunn Thun
Solfrid Raknes
Eilin Erevik
Tony Leino
Valera Markova
Susanne Hagatun
Elfrid Krossbakken
Silvia Eiken Alpers
Anders Storesund
Kjersti Gjerde
Heidi Øksnes Markussen
Sigurdbjörg Stefansdottir
Lena Tholfsen
Luiza Chwiszczuk
Kjersti Blytt

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 kompetanse innen søvnmedisin basert på utdanning av helsepersonell, undervisning av pasienter/pårørende og andre tjenesteytere/brukere, og forskning.

Det undervises i grunn-, videre- og etterutdanning. I e-rapporten har vi 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 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 alle helseregioner, både på epost og telefon. I 2015 var 66 % av henvendelsene på telefon fra leger og annet helsepersonell fra andre helseregioner, mens 34 % 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 2.200 per nummer, og formidles i tillegg i pdf-format på våre nettsider og til en abonnentliste. SOVno har laget tre brosjyrer om søvn og søvnsykdommer. Disse formidles gratis til helsepersonell over hele landet, og er populære brosjyrer på legekontorer og sykehusavdelinger. Rundt 4000 brosjyrer ble sendt ut i 2015. Læreboken «Søvnsykdommer» 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. En rekke leger og annet helsepersonell hospiterer årlig i Senteret på Haukeland, for å oppdatere seg innen søvnmedisin.

Vi er aktive formidlere gjennom foredrag, aviser, TV, radio, internett, 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 søvnssidene til SOVno (www.sovno.no), tidsskriftet "SØVN" eller brosjyrene SOVno gir ut. Dette gir en likeverdig tilgang til kompetansetjenesten nasjonalt. SOVno har besvart 128 henvendelser fra pasienter og pårørende fra alle helseregioner. Hjemmesidene er svært godt besøkt, og blant dem med flest treff i Helse Vest. Antall treff på hovedsiden var 18.270 treff i 2013, 30.932 treff i 2014, og 35.021 i 2015. 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. Hjemmesidene er det viktigste organet for å spre informasjon om kunnskapsbasert praksis, og sidene oppdateres jevnlig. En interaktiv spørreundersøkelse om de forskjellige søvnsykdommene ble lagt ut på hjemmesidene i februar 2012. Over 70.000 personer har til nå deltatt i undersøkelsen. Det er svar fra hele landet. Her får deltakerne forslag til diagnose og råd om behandling. Overvåking av behandlingsresultater fra vitenskapelige studier skjer regelmessig og formidles på hjemmesiden. Hver uke presenteres en nyhet på hjemmesidene.

Det er stor og økende forskningsaktivitet innen søvn i Norge. I motsetning til tidligere år, rapporterer vi i 2015 alle søvnrelaterte publikasjoner (søkeord: sleep, sleepiness, circadian rhythm) med norske forfattere (totalt 89 artikler i Pubmed i 2015, mot 41 i 2010). SOVno stimulerer aktivt til økt forskningsaktivitet i alle helseregionene, bl.a. ved å bidra i en rekke forskernettverk (12) og gi økonomisk støtte til forskningsprosjekter i alle helseregioner. Det publiseres artikler innen mange ulike fagområder, fra basalfag, klinikk, epidemiologi og til forskning av translasjonell karakter. Det gis veiledning på doktorgrads-, mastergrads- og bachelorgradsnivå. SOVno avholder månedlige forskningsmøter. SOVno har bidratt til opprettelse av et kvalitetsregister (Søvnregisteret) og biobank ved Senter for Søvnmedisin, Haukeland sykehus. Det jobbes med å utvide registeret til andre helseregioner, og representant fra SOVno har besøkt to helseregioner i 2015 for å få dette til. Målet er at registeret på sikt skal kunne brukes til å overvåke behandlingsresultater nasjonalt. I 2015 ble det publisert en vitenskapelig artikkel med data fra registeret.

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 2015 arrangerte SOVno et åpent publikumsmøte om søvn og søvnproblemer. I tillegg sørger hjemmesiden vår for oppdatert informasjon om hele søvnfeltet til hele landet. Hjemmesidene våre oppdateres jevnlig. På www.sovno.no finner man blant annet 30 tekster om ulike aspekter av søvnmedisinen, tilrettelagt for pasienter og helsepersonell. 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 internetsider om søvn (med lenker). Med tanke på antall treff (35.021) på hovedsiden vår (www.sovno.no) i 2015 når vi ut til mange mennesker i hele landet. I 2012 lanserte vi en interaktiv spørreundersøkelse. Over 70.000 personer 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 søvnsykdommer 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. Rundt 4000 brosjyrer ble distribuert i 2015. En ny brosjyre (om søvnapne) er ferdigstilt og snart i trykken.

SOVno deltar aktivt med foredrag og kurs. Det ble bl.a. avholdt et 2-dagers kurs for allmennleger/psykiatere/helsepersonell om søvnmedisin i desember 2015 med 59 deltakere, og to 2-dagers kurs (et avansert og et grunnleggende kurs) om polysomnografi-skåring av søvn med hhv 4 og 7 deltakere. Disse kursene har deltakelse fra flere helseregioner, og slike kurs er veldig viktige for å bidra til implementering av retningslinjer og kunnskapsbasert praksis. Det er planlagt flere nye kurs, bl.a. kurs for tannleger, psykologer mfl i 2016. I 2015 arrangerte SOVno et nasjonalt to-dagers møte for stipendiater som forsker på søvn. I alt 29 deltakere fra hele landet deltok. Målsetningen med møtet var å bidra til økt kompetanse innen søvnmedisin, og stimulere til nettverksbygging mellom de ulike regionene.

Vi har utarbeidet en plan for kompetansespredning, noe som redegjøres for i neste punkt. Denne planen gjennomgås og bearbeides årlig sammen med den faglige referansegruppen. Vi oppnådde alle målene våre for 2015. Vi har etablert aktive forskernettverk med Helse Midt, Helse Nord og Helse Sør-Øst, noe publikasjonslisten vår viser. Av Pubmed-artikler hvor SOVno-arbeidsgruppen var på forfatterlisten, involverte 10 av 20 artikler (50 %) medforfattere fra andre helseregioner/land. I alt 13 rapporterte forskningsprosjekter involverer samarbeid med andre helseregioner.

Søvnmedisin omfatter 6 ulike diagnosegrupper: insomni, søvnrelaterte respirasjonslidelser, søvnrelaterte bevegelseslidelser, parasomnier, døgnrytmelidelser og hypersomnier. Flere yrkesutøvere (bl.a. nevrologer, nevrofysiologer, lungeleger, ønh-leger, psykiatere, psykologer, fastleger) er involvert i håndteringen av pasientene. Noen av lidelsene håndteres primært av førstelinjetjenesten (bl.a. insomni), mens andre lidelser (bl.a. søvnapne) involverer helseforetakene. Hovedansvaret for en av diagnosegruppene (hypersomnier) er lagt til en annen kompetansetjeneste. I motsetning til mange andre kompetansetjenester har derfor SOVno et fagfelt som involverer mange diagnoser og flere ulike helsepersonellgrupper. Forekomsten av de ulike søvnlidelsene varierer, men mange er høyprevalente. Kronisk insomni sees hos rundt 10-15 %, og søvnapne har omtrent samme prevalens. Behovet for forskning er stort, og krever ulik tilnærming. Forskning bidrar til å utvikle og heve kvaliteten på utredning og behandling av de ulike søvnsykdommene. SOVno jobber aktivt for å systematisere denne kunnskapen, og bidra til å spre resultatene av slik forskning til alle helseregioner.

BESKRIV TJENESTENS RESULTATMÅL OG VURDER AKTIVITETEN OPP MOT MÅLENE:

SOVno har utviklet en plan for forskning og kompetansespredning, som fungerer som resultatmål. Denne ble utarbeidet i samarbeid med referansegruppen, og planen justeres/endres på de årlige møtene, senest i januar 2016. Her redegjøres det for årets resultatmål:

Plan for forskning og kompetansespredning 2015:

- Nasjonal telefon og e-posttjeneste minst 3 dager per uke
- Kontinuerlig oppdatere liste over utrednings- og behandlingstilbud i Norge
- Ha minst 15.000 treff på kompetansetjenesten sine nettsider
- Kontinuerlig oppdatere nettsidene
- Oversette aktuelle spørreskjema om søvn fra engelsk til norsk til nedlastning på nettsidene
- Publisere 2 nye nummer av tidsskriftet "SØVN" med et opplag på minst 2.000 for hvert nummer som distribueres nasjonalt
- Nasjonalt distribuere minst 3.000 informasjonsbrosjyrer om søvn
- Publisere minst 20 søvnrelaterte artikler i internasjonale fagfelleverderte tidsskrift
- Publisere minst 1 oversiktsartikkel på norsk om sentralt tema innen søvnmedisin
- Bidra til sammen med minst 80 timer undervisning om søvn i alle helseregioner

- Bidra i minst 90 avis/nettavis/radio/tv-innslag
- Avholde 10 forskningsmøter
- Avholde 10 møter med arbeidsgruppen
- Oppsøke minst to av de tre andre helseregionene årlig for lokalt møte med info om SOVno
- Avholde årsmøte med invitasjon til referansegruppemedlemmer i alle helseregioner

Alle resultatmålene ble innfridd i 2015

Som hovedmål ønsker SOVno å bidra til selvberende kompetansemiljøer i alle helseregioner i hele søvnfeltet vedrørende utredning og behandling av søvnlidelser. Dette er et utfordrende mål, fordi søvnmedisin er et svært stort fagfelt som involverer flere ulike yrkesgrupper. SOVno jobber med metoder for å kunne kartlegge behovet for slik kompetanseoppbygging.

SOVno er kåret til den beste kompetansetjenesten i Helse Vest flere år på rad. Vi har stor aktivitet innen forskning, undervisning og formidling. Vi dekker hele søvnfeltet. Vi har månedlige møter i arbeidsgruppen og årlige møter med referansegruppen. Hjemmesidene oppdateres regelmessig. Hovedpunkter på www.sovno.no er interaktiv spørreundersøkelse (over 70.000 deltakere), informasjonssider om søvn/søvnlidelser, forskningsnyheter, aktuelle spørreskjemaer, kurs/kongresser, publikasjonsliste og en liste over behandlingssteder. www.sovno.no er blant de hyppigst besøkte hjemmesidene i Helse Bergen.

Søvnmedisin er et ungt fagfelt, og mange ulike disipliner er involvert i håndteringen av pasientene. SOVno har etablert tett kontakt med Nasjonalt kompetansetjeneste for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersomnier (Nevsom), og representant fra Nevsom (Knut H. Brønder) er nytt medlem i referansegruppen (fra 2016). Nevsom har hovedansvar for en av de seks diagnosegruppene «hypersomnier», og de to kompetansetjenestene har som mål å arbeide tettere i årene som kommer. Det er fremdeles lange ventelister på sykehusene (enkelte steder flere år) for utredning av alvorlige søvnsykdommer. Kapasiteten innen søvnutredning er således langt fra tilfredsstillende i Norge i dag. Flere av søvnsykdommene (f.eks. insomni) har lite eller ingen tilbud om utredning/behandling innen andrelinjetjenesten. SOVno jobber for å bedre denne situasjonen. Søvnmedisin er i kontinuerlig endring. Nye behandlingsmetoder tas i bruk, som f.eks. hypoglossusstimulering ved søvnapne. SOVno følger aktivt med, og presenterer regelmessig nye forskningsresultater og kunnskapsbaserte utrednings- og behandlingsråd til hele landet. Det er krevende for helseregionene å holde seg oppdatert, og SOVno ser på det som sin oppgave å ta ansvar for dette.

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 2015:

- Januar 22. Årsmøte SOVno: Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen og Michaela Gjerstad
Nye diagnosekriterier i ICSD-3
- Februar 12. Jelena Mrdalj
The circadian effect of light stimulation on rats' sleep, body temperature
and heart rate
- Mars 12. Tone Henriksen
Virtuell mørketerapi ved mani
- April 16. Vinner av årets publikasjon 2014: Gunnar Einvik
Severity of Obstructive Sleep Apnea is Associated with Cardiac Troponin
I Concentrations in a Community-based Sample: Data from the Akershus
Sleep Apnea Project
- Mai 21. Andrea Marti og Torhild Pedersen
Søvn- og døgnrytmeforstyrrelser ved nattarbeid – en dyremodell
- Juni 18. Eirunn Thun
Skiftarbeid: negative konsekvenser og beskyttende faktorer
- August 20. Tone Blågestad
Prescription trajectories and effect of total hip arthroplasty on the use of
analgesics, hypnotics, antidepressants and anxiolytics: Results from a
population of total hip arthroplasty patients.
- Sept 24. Siri Waage
Fatigue in Norwegian air ambulance service
- Oktober 22. Kjersti Marie Blytt
Om sammenhengen mellom smerte, depresjon og søvn hos pasienter med
demens
- Nov 19. Kristine Stangenes
Om søvnvaner og søvnvansker hos barn født ekstremt prematurt

SOVno medlemmenes CV-er for 2015:

Anders Alme

Generell kommentar:

No arbeider eg som rådgivande overlege ved Barneklubben HUS utan kliniske oppgåver, er 50 % pensjonist. Tidlegare var eg klinisk knytt til seksjon for nevrologi og habilitering. Eg representerer Barneklubben i arbeidsgruppa ved SOVno, og har delteke i møta der.

Undervisning og rettleiing:

Dette året har eg ikkje gitt formalisert undervisning om søvnrelatert emne, men klinisk gir eg rettleiing til legar ved Barneklubben kring søvnevanskar hos barn.

Konferansar:

Deltok i Nordic Sleep Conference, Gøteborg 06.-08.05.2015.

Bjørn Bjorvatn

Forskning:

Vitenskapelige artikler:

1. Saksvik-Lehouillier I, Pallesen S, Bjorvatn B, Magerøy N, Folkard S. Towards a more comprehensive definition of shift work tolerance. *Industrial Health* 2015; 53: 69-77. PMID: 25327300.
2. 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* 2015; 88: 113-122. PMID: 24664456.
3. Bercea RM, Mihaescu T, Cojocaru C, Bjorvatn B. Fatigue and serum testosterone in obstructive sleep apnea patients. *The Clinical Respiratory Journal* 2015; 9: 324-349. PMID: 24725752.
4. 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* 2015; 25: 668-672. PMID: 25465915
5. Dørheim SK, Garthus-Niegel S, Bjorvatn B, Eberhard-Gran M. Personality and perinatal maternal insomnia: a study across childbirth. *Behavioral Sleep Medicine* 2015; in press. PMID: 25174718.
6. Thun E, Bjorvatn B, Flo E, Harris A, Pallesen S. Sleep, circadian rhythms, and athletic performance. *Sleep Medicine Reviews* 2015; 23: 1-9. PMID: 25645125.
7. Berthelsen M, Pallesen S, Bjorvatn B, Knardahl S. Shift schedules, work factors, and mental health among onshore and offshore workers in the Norwegian Petroleum Industry. *Industrial Health* 2015; 53: 280-292.
8. Bjorvatn B, Lehmann S, Gulati S, Aurlen H, Pallesen S, Saxvig IW. Prevalence of excessive sleepiness is higher whereas insomnia is lower with greater severity of obstructive sleep apnea. *Sleep and Breathing* 2015; 19: 1387-1393.
9. Moen BE, Baste V, Morken T, Alsaker K, Pallesen S, Bjorvatn B. Menstrual characteristics and night work among nurses. *Industrial Health* 2015; 53: 354-360.
10. Berthelsen M, Pallesen S, Magerøy N, Tyssen R, Bjorvatn B, Moen BE, Knardahl S. Effects of psychological and social factors in shift work on symptoms of anxiety and depression in nurses. A 1-year follow-up. *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 2015; 57: 1127-1137.

11. Vedaa Ø, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Sivertsen B, Tucker P, Pallesen S. Systematic review of the relationship between quick returns in rotating shift work and health-related outcomes. *Ergonomics* in press. PMID: 26072668.
12. Flo E, Bjorvatn B, Corbett A, Pallesen S, Blytt K, Husebo BS. Joint occurrence of pain and sleep disturbances in people with dementia. A systematic review. *Current Alzheimer's Research* In press.
13. Roelen CAM, Heymans MW, Thun E, Reknes I, Laaksonen M, Magerøy N, Twisk JWR, Bjorvatn B, Pallesen S, Moen BE. Predictive value of the SF-12 for sickness absence due to mental, musculoskeletal, and other somatic sickness disorders. *JOEM* 2015; 57: 1113-1118.
14. Thun E, Le Hellard S, Osland T, Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N, Steen V, Giddaluru S, Brattbakk H-R, Pallesen S. Circadian clock gene variants and insomnia, sleepiness, and shift work disorder. *Sleep and Biological Rhythms* 2015 in press.
15. Pallesen S, Larsen S, Bjorvatn B. I wish I'd slept better in that hotel. Guests' self-reported sleep patterns in hotels. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism* in press.
16. Pallesen S, Nødtvedt Ø, Saxvig IW, Bjorvatn B. A new artificial light source (Valkee©) does not alter sleep-wake parameters and does not improve mood in phase delayed subjects. *Sleep and Biological Rhythms* in press.
17. Blågestad T, Nordhus IH, Grønli J, Engesæter L, Ruths S, Hysten-Ranhoff A, Bjorvatn B, Pallesen S. Prescription trajectories and effect of total hip arthroplasty on the use of analgesics, hypnotics, antidepressants and anxiolytics: Results from a population based register study. *Pain* in press. PMID: 26588693.
18. Bjorvatn B, Magerøy N, Moen BE, Pallesen S, Waage S. Parasomnias are more frequent in shift workers than in day workers. *Chronobiology International* 2015; 32: 1352-1358. PMID: 26540469.
19. Harris A, Gundersen H, Mørk-Andreassen P, Thun E, Bjorvatn B, Pallesen S. Restricted use of electronic media, sleep, performance and mood in high school athletes – a randomized trial. *Sleep Health* 2015; 1: 314-321.
20. Buchvold H, Pallesen S, Øyane N, Bjorvatn B. Associations between night work and BMI, alcohol, smoking, caffeine, and exercise - a cross-sectional study. *BMC Public Health* 2015; 15: 1112. PMID: 26558686.
21. Slåtten K, Gay CL, Saghaug E, Grov EK, Normann A, Lee KA, Bjorvatn B, Lerdal A. Sleep among bereaved caregivers of patients admitted to hospice: a 1-

- year longitudinal pilot study. *BMJ Open* in press.
22. Amofah HA, Fridlund B, Broström A, Bjorvatn B, Haaverstad R, Hufthammer KO, Kuiper KKJ, Ranhoff AH, Norekvål TM. Sleep in octogenarian patients after surgical or transcatheter aortic valve replacement. *European Journal of Cardiovascular Nursing* in press. PMID: 26635329.
 23. Vedaa Ø, Krossbakken E, Grimsrud ID, Bjorvatn B, Sivertsen B, Magerøy N, Einarsen S, Pallesen S. Prospective study of predictors and consequences of insomnia: personality, lifestyle, mental health and work-related stressors. *Sleep Medicine* In press.

Andre vitenskapelige publikasjoner 2015, ikke registrert i Pubmed:

1. Bjorvatn B. Ny diagnosemanual for søvnsykdommer og forslag til ny førerkortforskrift med endring i helsekravene. *SØVN* 2015; 7(1): 4.
2. Bjorvatn B. Insomni. Nye diagnostiske kriterier. *SØVN* 2015; 7(1): 24-27.
3. Pallesen S, Molde H, Bjorvatn B, Mentzoni R, Hanss D, Huang K, Andreassen CS. Behandling av dataspillavhengighet – en systematisk oversikt. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening* 2015; 52: 483-490.
4. Bjorvatn B. Søvn og søvnforstyrrelser. Bok-kapittel. *Aktuell nordisk odontologi* in press.
5. Waage S, Thun E, Reknes I, Moen BE, Magerøy N, Pallesen S, Bjorvatn B. For få timer mellom vaktene påvirker søvn og helse. *Sykepleien* 2015; nr 10: 58-60.
6. Bjorvatn B, Fiske E, Pallesen S. Selvhjelpsbok er bedre enn søvnhygieneråd mot insomni. En randomisert kontrollert sammenliknende undersøkelse. *SØVN* 2015; 7(2): 15-19.
7. Bjorvatn B. Forskning, formidling og kompetansespredning i regi av Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (SOVno). *SØVN* 2015; 7(2): 4.
8. Axelsson J, Bjorvatn B, Kecklund G. Sømn ock fysisk aktivitet. *FYSS* In press.
9. Bjorvatn B. Ungdomssøvn. Utredning og behandling av forstyrret døgnrytme og andre søvnlidelser. Gyldendal Akademisk forlag. In press.
10. Pallesen S, Bjorvatn B. Søvnlidelser. Bok-kapittel psykologibok. In press.
11. Bjorvatn B, Pallesen S. Irregular sleep-wake rhythm disorder. *Neuroscience and Biobehavioral Psychology* in press.

Abstrakter:

Reknes I, Notelaers G, Magerøy N, Pallesen S, Bjorvatn B, Moen BE, Einarsen S. Bullying from colleagues and aggression from patients – Are there two sides to the story? EAWOP, Oslo 2015.

Saxvig IW, Lehmann S, Gulati S, Aurlien H, Pallesen S, Bjorvatn B. Prevalence of excessive sleepiness and insomnia in relation to severity of obstructive sleep apnea. WASM Seoul 2015.

Waage S, Magerøy N, Moen BE, Pallesen S, Bjorvatn B. Parasomnias Among Shift Workers In Norway. WASM Seoul 2015.

Bjorvatn B, Meland E, Flo E, Mildestvedt T. High prevalence of insomnia, self-reported sleep problems, and hypnotic use in patients visiting their general practitioner. Nordic Sleep Conference, Göteborg, 2015.

Saxvig I, Pallesen S, Bjorvatn B. Installation of tuneable white light in a classroom: effects on sleep, sleepiness and concentration in 8-10 year old children. A pilot study. Nordic Sleep Conference, Göteborg, 2015.

Waage S, Magerøy N, Moen BE, Pallesen S, Bjorvatn B. Parasomnias among shift workers. The 22nd International Symposium on Shiftwork and Working Time. København 2015.

Vedaa Ø, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Sivertsen B, Tucker P, Pallesen S. Systematic review of the relationship between quick returns and health-related outcomes. The 22nd International Symposium on Shiftwork and Working Time. København 2015.

Slåtten K, Gay CL, Saghaug EA, Grov EK, Normann A, Lee KA, Bjorvatn B, Lerdal A. Beskrivelse av søvn hos etterlatte pårørende til pasienter med kreft. En ett-årig longitudinell pilotstudie. Jubileumskonferanse, Norsk sykepleierforbund, Oslo.

Hagatun S, Vedaa Ø, Nordgreen T, Havik OE, Bjorvatn B, Pallesen S, Thorndike FP, Ritterband LM, Sivertsen B. Evaluating the efficacy of internet-based CBT-I for adults with insomnia: A randomized controlled trial. SLEEP 2015.

Amofah HA, Broström A, Fridlund B, Bjorvatn B, Haaverstad R, Hufthammer KO, Kuiper KKJ, Ranhoff A, Norekvål TM. Daytime sleep in octogenarian patients after aortic valve therapy. SATS, 2015.

Bjorvatn B, Meland E, Flo E, Mildestvedt T. High prevalence of DSM-5/ICSD-3 insomnia, self-reported sleep problems, and hypnotic use in patients visiting their general practitioner. Worldsleap 2015, Istanbul, Tyrkia, 2015.

Harris A, Waage S, Zakariassen E, Bjorvatn B, Pallesen S. FTL scientific study on crew fatigue during HEMS operations. Helitec International conference, London, 2015.

Hoven KM, Aarstad HJ, Bjorvatn B, Økstad S, Steinsvåg S. Sammenheng mellom subjektive og objektive ne-separametre og Epworth Sleepiness Scale. Høstmøtet ØNH 2015.

Steine IM, Winje D, Nordhus IH, Milde AM, Bjorvatn B, Grøli J, Pallesen S. Delayed disclosure of childhood sexual abuse: Predictors, correlates and self-reported reasons among childhood sexual abuse survivors. The International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS), USA, 2015.

Avlagte doktorgrader:

Ingen

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 på doktorgradsprosjekt om «Søvn, smerte og demens». Finansierte av midler fra Helse Vest. Startet i 2015.

Hovedveileder for Kristine Stangenes på doktorgradsprosjekt om «Søvn hos ekstremt premature». Finansierte av midler fra Extrastiftelsen. Startet i 2015.

Medveileder for Trygve Jonassen på doktorgradsprosjekt om «Søvnapne». Foreløpig uten ekstern finansiering.

Mentor postdocs:

2013-: Siri Waage, Uib

2014-: Ingvild Saxvig, Helse Vest

2015-: Elisabeth Flo, Uib.

Veiledning av medisinerstudenter som holder på med særoppgaver innen søvn:

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

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

2015-: Hovedveileder for Narvini Rajakulendren. OSA og angst/depresjon.

Kongresser:

2015: 16th Nordic sleep conference, Göteborg, Sverige.

2015: 22th International Symposium on Shiftwork and Working Time, Helsingør, Danmark.

2015: 7th Congress of the World Federation of Sleep Research Societies, Istanbul, Tyrkia.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst, Helse Midt.

Oppstartsår: 2007.

Forventet prosjektslutt: 2020.

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: 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: 2018.

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: 2018.

Prosjektleder: Thomas Husby.

Tittel: Søvnighet og prestasjonsnivå blant leger

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektslutt: 2019.

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, Helse sør-øst.
Oppstartsår: 2014.
Forventet prosjektslutt: 2019.

Prosjektleder: Dagfinn Matre.
Tittel: Søvn og smerte hos sykepleiere.
Ansvarlig institusjon: STAMI.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest, Helse sør-øst, Helse midt
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 prosjektlutt: 2020.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Kristine Stangenes
Tittel: Søvn hos ekstremt premature barn.
Ansvarlig institusjon: Helse Vest
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst.
Oppstartsår: 2015.
Forventet prosjektlutt: 2020.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.
Tittel: Søvn og skiftarbeid (WOW-prosjektet).
Ansvarlig institusjon: Uib.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst, Helse Midt.
Oppstartsår: 2015.
Forventet prosjektlutt: 2020.

Forskningsnettverk:

Forskere i nettverket: Anners Lerdal, Bjørn Bjorvatn, Cathryn Lee, Caryl Gay.
Tittel: Søvn hos pårørende til døende pasienter.
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Sør-Øst, USA.

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Bente Moen, Siri Waage, Nils Magerøy, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Corne Roelen, Torbjørn Åkerstedt, Giovanni Costa, Simon Folkard mfl.
Tittel: Skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere.
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt, Sverige, Italia, Nederland, England.

Forskere i nettverket: Arne Fetveit, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen.
Tittel: Søvn i Tromsø-undersøkelsen.
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Sør-Øst.

Forskere i nettverket: Dagfinn Matre, Bjørn Bjorvatn, Kristian B. Nilsen, Mikko Härmä.
Tittel: Søvn og smerter.
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Sør-Øst, Helse Midt, Finland.

Forskere i nettverket: Elisabeth Flo, Bjørn Bjorvatn, Bettina Husebø, Ståle Pallesen, Anne Corbett, Kjersti Blytt.
Tittel: Søvn, depresjon og smerter ved demens.
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Sør-Øst, England.

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Ståle Pallesen, Mikko Sallinen, Göran Kecklund, Vegard Foldal, Ingvild Saksvik-Lehouillier.

Tittel: WOW – Skiftarbeid og søvn.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt, Sverige, Finland.

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Mona Berthelsen, Stein Knardahl.

Tittel: Skiftarbeid offshore.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Sør-Øst.

Forskere i nettverket: Trond Sand, Bjørn Bjorvatn, Brandy Solheim.

Tittel: Forsinket søvnfaselidelse.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt.

Forskere i nettverket: Oddgeir Friborg, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen.

Tittel: Søvn i Nord.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Nord.

Forskere i nettverket: Signe Dørheim, Bjørn Bjorvatn, Malin Eberhard-Gran.

Tittel: Søvn under graviditet og postpartum.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Sør-Øst.

Forskere i nettverket: Børge Sivertsen, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Øystein Vedaa, Håvard Kallestad, Susanne Hagatun, Lee Ritterband.

Tittel: Internett-basert insomnibehandling.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Sør-Øst, Helse Midt, USA.

Forskere i nettverket: Linn Beate Strand, Lars Erik Laugsand, Bjørn Bjorvatn, Susan Redline.

Tittel: Insomni og hjertesykdom i HUNT-studien.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt, USA.

Undervisning og veiledning:

Undervisningstimer:

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

Videreutdanning for helsepersonell: 11 timer egen region/0 timer flere regioner/25 timer alle regioner

Etterutdanning for helsepersonell: 11 timer egen region/0 timer flere regioner/25 timer alle regioner

Utdanning av annet personell: 10 timer egen region/1 time flere regioner/11 timer alle regioner.

Kurs:

- September: 6 t om søvn og søvnsykdommer, Sørlandets rehabiliteringssenter, Hægebostad. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- September: 4 t om søvn blant barn og ungdom, helsestasjonsleger og helsesøstre, Sogn og Fjordane. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Des: Kursleder og 9 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs i Bergen (VEU). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Konferanse:

- Januar: 2 t om søvn og søvnsykdommer, Fylkesmannen, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- Januar: 20 min om ICSD-3 diagnoser, årsmøte SOVno. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Januar: 2 t om årsrapport og mandat, årsmøte SOVno. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Februar: 1 t om ICSD-3 diagnoser, årsmøte Senter for Søvnmedisin. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Mai: Chair + 1 invitert symposiumforedrag (15 min) om insomni i allmennpraksis, 16th Nordic Sleep Conference, Göteborg, Sverige. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Chair + 1 invitert kursforedrag (60 min) om Behavioral sleep medicine, 16th Nordic Sleep Conference, Göteborg, Sverige. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- September: 30 min om forskning på arbeidstider, Arbeidstilsynet, Trondheim. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Oktober: 15 min x 2 om lys og nattarbeid og SUSSH. WOW-møte, Helsinki. Målgruppe: helsepersonell: alle regioner.
- November: 1 posterpresentasjon på WFSRS-kongressen i Istanbul, Tyrkia. Målgruppe: helsepersonell: alle regioner.

Seminar:

- Januar: 2 t om søvn og søvnsykdommer for senioruniversitetet i Bergenhus. Målgruppe: annet personell og allmennheten, egen region.
- Februar: 2 t om søvn og søvnsykdommer for senioruniversitetet i Laksevåg. Målgruppe: annet personell og allmennheten, egen region.
- Februar: 1 t om søvn og søvnsykdommer, stipendiatsamling Solstrand. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Mars: 2 t om søvn og søvnproblemer, Folkemøte, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- Mai: 1 t om søvn og søvnlidelser, intervjusetting med Trond Viggo Torgersen. Folkemøte, Bergen. Målgruppe: allmennheten og annet personell, egen region.
- Mai: 1,5 t om søvn og søvnsykdommer på Øyane DPS, Sotra. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Juli: 1 t om søvn og søvnsykdommer, Tvedestrand Rotary klubb. Målgruppe: annet personell og allmennheten, flere regioner.

November: 1 t om søvn og søvnsykdommer for senioruniversitetet i Fyllingsdalen. Målgruppe: annet personell og allmennheten, egen region.

Nettmøte:

August: Video-opptak om søvn og sovemidler, Apokus, Oslo (nettundervisning for apotekansatte). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Grunnutdanning:

August: 2 t om intro til utplassering og allmenntedisinske arbeidsteknikker, Grunnkurs klinikk, stud.med.

August: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året, stud.med.

September: 4 t om depresjon og psykiske lidelser, 6. året, stud.med.

Oktober: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året, stud.med.

Oktober: 4 t om depresjon og psykiske lidelser, 6. året, stud.med.

Mediaoppslag (58 i alt):

18.1.15: VG om lyset som kan skade deg.

21.1.15: Web-tv om søvn og barn www.klikk.no/foreldre/barn/article1504800.ece

21.1.15: klikk.no om lite søvn og depresjon.

26.1.15: Newswire, Avisa Nordland etc om lys <http://www.newswire.no/art/10745>

27.1.15: Demokraten om lite lys og vintertrøtthet.

1.2.15: klikk.no omg søvnhormon og sultfølelse.

Nr. 1/2015: Nysgjerrigper om A- og B-mennesker.

11.2.15: Fotball.no om viktigheten av nok søvn.

14.2.15: klikk.no om «slik sover du bedre».

16.2.15: badogbolig.no om dårlig belysning og tretthet.

22.2.15: ABC Nyheter om råd for bedre søvn.

Febr/2015: Det Nye ShapeUp om søvn.

1.3.15: VG om søvn og vekt

2.3.15: <http://www.nrk.no/livsstil/slik-tvinger-du-hjernen-til-a-sove-bedre-1.12228821>

20.3.15: VG om søvn og sex.

20.3.15: Dagbladet om mystisk søvnsykdom i Kasakstan.

26.3.15: VG om povernaps.

26.3.15: trening.no om betydningen av søvn for trening og konkurranse.

28.3.15: Nrk.no om overgang til sommertid.

10.4.15: KK om viktigheten av søvn. www.kk.no/livsstil/slik-kan-lite-sovn-skade-deg-30456

18.4.15: www.nrk.no/nordland/-de-som-sover-mye-har-okt-risiko-for-hjerneslag-1.12316708

24.4.15: P4 om vekkelyder og slumring.

29.4.15: Dagbladet om søvn og melatonin.

20.5.15: BT om å formidle kunnskap om søvn.

- 21.5.15: NRK P1 Sørlandet (radio) om ungdommers søvn.
- 19.6.15: <http://www.uib.no/aktuelt/89696/slik-p%C3%A5verkar-lyse-kveldar-nattes%C3%B8vnen-din>
- 23.6.15: side2.no om søvn om sommeren.
- 24.6.15: <http://www.nrk.no/livsstil/-elektrisitet-forstyrer-sovnen-betraktelig-1.12423517>
- 25.6.15: Klikk.no om søvn i varmen
klikk.no/helse/velvare/kroppogsinn/article1588053.ece
- Vår 2015: BabyDrøm om søvmangel.
- 20.7.15: <http://www.lommelegen.no/artikkel/økt-helserisiko-ved-å-jobbe-natt>
- 29.7.15: P4 om dårlig sommervær.
- 20.8.15: Norgesglasset (radio) om jet lag.
- 21.8.15: <http://www.lommelegen.no/artikkel/jetlag-derfor-blir-du-døgnvill>
- 22.8.15: NRK P1 om søvn (med Trond-Viggo Torgersen).
- 25.8.15: VG om mat og søvn.
- 8.9.15: www.familieverden.no/Helse/Sovn/sa-mye-sovn-trenger-du/ om søvnbehov.
- 9.9.15: www.tv2.no/2015/09/09/nyheter/tenaringer/skole/sovmangel/7353091
- 14.9.15: VG avis og VG+ om mørketidsdepresjon.
- 20.9.15: E24 om senere jobbstart om morgenen.
- 20.9.15: KK.no www.kk.no/livsstil/så-lite-søvn-kan-gjøre-deg-syk-35128
- 27.9.15: ABCnyheter.no om vinterdepresjon
www.abcnyheter.no/livet/helse/2015/09/27/194873327/sorg-fa-nok-lys-i-host-og-vinter
- 6.10.15: www.nrk.no/livsstil/slik-blir-det-lettere-a-sta-opp-om-morgenen-1.12576705
- 20.10.15: p4.no om snoozing på mobilen <http://www.p4.no/story.aspx?id=633770>
- 21.10.15: VG om søvnlengde.
- 23.10.15: P4 om overgangen til vintertid.
- 24.10.15: P5 om overgangen til vintertid.
- 24.10.15: Budstikka.no om overgangen til vinterstid.
- 7.11.15: blogg.no om melatonin og barn.
- 9.11.15: VG <http://sponset.vg.no/familieliv/rema1000/56-hvordan-fa-barna-i-sovn>
- 10.11.15: Nrk P1+ Radiokontakten (direkte) om søvn og søvnlidelser.
- 17.11.15: Sol.no om B-mennesker.
- 22.11.15: klikk.no om lys og søvn.
- 23.11.15: VG+ om lite søvn hos små barn.
- 30.11.15: Forskning.no om å sove under tung dyne.
- 10.12.15: P13 radio om søvn hos småbarnforeldre.
- 12.12.15: Nrk.no om melk om natten og søvn.
- 15.12.15: Stella om viktigheten av søvn.

Annen aktivitet:

Leder av Nasjonal Kompetansetjeneste for Søvnsykdommer (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 allmenntmedisin, Uib.

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

Forfatter av søvnkapitlene i Norsk Elektronisk Legehåndbok.

Forfatter av søvnkapittelet i Norsk legemiddelhåndbok.

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).

Eldbjørg Fiske

Forskning

Andre vitenskapelige publikasjoner 2015, ikke registrert i PubMed:

Fiske E. Redaktørens hjørne. SØVN 2015; 6(1): 3

Fiske E. Redaktørens hjørne. SØVN 2015; 6(2): 3

Fiske E. Nordisk søvnkongress. SØVN 2015; 6(2): 8-12.

Fiske E. Sjølvhjelpsmedium i behandling av insomni. SØVN 2015; 6(2): 13.

Bjorvatn B, Fiske E og Pallesen S. Selvhjelpsbok er bedre enn søvnhygieneråd mot insomni. En randomisert kontrollert sammenliknende undersøkelse. SØVN 2015; 6(2): 14-19.

Kongresser:

- 2015:
1. 15. Nordiske søvnkonferanse, København, Danmark.
 2. Worldsleep 2015, Istanbul, Tyrkia

Annen aktivitet

Redaktør for Tidsskriftet SØVN

Michaela Dreetz Gjerstad

Forskning:

Vitenskapelige artikler:

Higher Frequency and Complexity of Sleep Disturbances in Dementia with Lewy Bodies as Compared to Alzheimer's Disease. Chwiczczuk L, Breitve M, Hynninen M, Gjerstad MD, Aarsland D, Rongve A. Neurodegener Dis. 2015 Nov 10. [Epub ahead of print] PMID: 26551998

Variability in recording and scoring of respiratory events during sleep in Europe: a need for uniform standards. Arnardottir ES, Verbraecken J, Gonçalves M, Gjerstad MD, Grote L, Puertas FJ, Mihaicuta S, McNicholas WT, Parrino L. J Sleep Res. 2015 Sep [Epub ahead of print] PMID: 26365742

Development of excessive daytime sleepiness in early Parkinson disease. Tholfsen LK, Larsen JP, Schulz J, Tysnes OB, Gjerstad MD. Neurology. 2015 Jul 14;85(2):162-8. PMID: 26085603

The long-term development of non-motor problems after STN-DBS. Lilleeng B, Gjerstad M, Baardsen R, Dalen I, Larsen JP. Acta Neurol Scand. 2015 Oct;132(4):251-8. PMID: 25752590

Motor symptoms after deep brain stimulation of the subthalamic nucleus. Lilleeng B, Gjerstad M, Baardsen R, Dalen I, Larsen JP. Acta Neurol Scand. 2015 May;131(5):298-304. PMID: 25346142

Andre vitenskapelige publikasjoner 2015, ikke registrert i PubMed:

Noe nytt om RLS? Diagnostiske kriterier og behandlingsanbefaling ved rastløse ben. En oppdatering. Gjerstad MD, tidsskriftet SØVN 2015 nr2:24-26.

Pågående veiledning:

Hovedveileder for overlege, Sigurbjörg 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 Universitetssykehus.

Biveileder for overlege Luiza Chwyszczuk med prosjekt om søvnforstyrrelser ved demens med lewy legemer. Prosjektet utføres av SESAM, Stavanger Universitetssykehus. Haugesund sykehus.

Kongresser:

- 30.04.-02.05.2015: Annual president meeting of the Association of National Sleep Societies (ANSS). Praha, Czechia.
0605.-08.05.2015: Nordic sleep congress, Göteborg, Sverige.
31. 10-3.11. 2015: WSF (World Sleep Federation) Sleep and Health, Istanbul, Tyrkia.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Michaela D. Gjerstad
Tittel: Reimbursement of Sleep medicine in Europe.
Ansvarlig institusjon: Assembly of National Sleep Societies (ANSS). Som medlem av den European Society of Sleep Research (ESRS).
Internasjonal /28 Europeiske land delaktig.
Oppstartsår: 2013.
Forventet prosjektslutt: 2016.

Eget post doc:

Prosjektleder : Michaela D. Gjerstad
Tittel: Biology of sleep disorders in Parkinson's disease.
HelseVest stipend 50% I 6 år.
Helse Vest
Oppstart: Mai 2010
Forventet prosjektslutt: November 2016

Undervisning og veiledning i 2014

Foredrag /Kurs (nasjonal):

07. Mars 2015: Søvnforstyrrelser, Utredning og Behandling - Hvor langt skal en gå i utredning av ikke-psykiatrisk årsak til søvnforstyrrelser?
Psykiatriveka, Stavanger, 1.6 t, Målgruppe: Helsepersonell, alle regioner.
21. Mai 2015: Skiftarbeid/off-shore virke og døgnrytme regulering.
Sykepleieseminar for Det norske oljeselskapet. Stavanger, 2.t
Målgruppe: helsepersonell, HMS arbeidere
13. Nov.2015: Søvn og søvnvansker med fokus på pasienter med kronisk utmattelsessyndrom. Stavanger, 1.5t. Målgruppe: Helsepersonell.
04. Des. 2015: Søvn og læring. Foredrag om helseforebyggende tiltak for elever i videregående. Sandnes, 2 t, Målgruppe: Elever Videregående 1-3 ved Sandnes Videregående.

Foredrag internasjonalt:

2. Mai. 2015: Reimbursement of sleep medicine in Europe, Årsmøte nasjonale europeiske søvnforeninger (ANSS), Praha, Tsjekkia: 1 t. Målgruppe: Helsepersonell.
07. Mai 2015: Excessive daytime sleepiness in Parkinson's disease. Nordic Sleep Congress, Göteborg, Sweden, 15 min, Målgruppe: Helsepersonell og forskere.

Radio-, avis- intervju:

- April 2015: Intervju via mail av to elever fra Strand videregående om legeyrke og faget nevrologi. 20 min, målgruppe: allmennheten: elever.
- Juli 2015: Practical Neurology, intervju via mail. Excessive daytime sleepiness in early Parkinson's disease. Målgruppe: Helsepersonell og allmennheten.

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

Shashi Gulati

Artikler/Publikasjoner:

Prevalence of excessive sleepiness is higher whereas insomnia is lower with greater severity of obstructive sleep apnea. *Sleep and Breathing* 19, 1387-1393. Bjørn Bjorvatn, Sverre Lehmann, Shashi Gulati, Harald Aurlien, Ståle Pallesen, Ingvild W. Saxvig. (2015)

Utdanning/undervisning av helsepersonell i 2015

1. 4 ganger 1.5 timer forlesning om Obstruktivt søvnapnesyndrom til medisinske studenter, Bergen.
2. 1 time foredrag om Obstruktivt søvnapnesyndrom til almenleger og sykehusleger på Voss Sykehus 3 November 2015.

Kurs/Kongresser:

1. 16th Nordic Sleep Conference 2015 i Gøteborg 6-8 Mai 2015.
2. American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery Annual Meeting i Dallas, USA 27 – 30 September 2015.
3. Praktisk kurs om nervus hypoglossus stimulering for behandling av Obstruktivt søvnapnesyndrom i Dusseldorf, Tyskland 16 Oktober 2015.

Søvnrelatert poliklinisk aktivitet ved Senter for søvnmedisin

Utredning og behandling av pasienter med snoring og mistanke om obstruktivt søvnapnesyndrom ca 1.5 dager i uken. Her gjennomgås øre-nese-hal undersøkelse og endoskopisk undersøkelse av øvre luftveis samt nattlig søvnregistreringen og polikliniske ganeplastikker og radiobølge assistert nese-conchoplastikker.

Annen aktivitet i 2015

Medlem av Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (www.sovno.no), lokalisert til lungeavdelingen, Haukeland Universitetsykehus.

Har i 2015 arbeidet aktivt med innføring av ny metode `Hypoglossus nerve stimulering for behandling av moderat-alvorlig grad av OSAS`. Behandlingen tilbys til selektert pasienter med moderat til alvorlig OSAS, som ikke tolererer hverken CPAP eller apneaskinne.

Utførte 2 implantasjoner i november 2015 med aktivering av implantatene 4 uker post-operativt.

Fred Holsten

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 prosjektlutt: 2017.

Undervisning og veiledning i 2015

Grunnutdanning for helsepersonell: 6 timer egen region, 0 flere regioner.

Videre og etterutdanning for helsepersonell: 2 timer egen region/10 timer flere regioner.

Kurs:

Okt 2015 Videokurs angstlidelser: diagnostikk og behandling hvor søvn inngår. For apotekansatte. Apokus.

Okt 2015 Forelesning for spesialsykepleiere. 2t. Haukeland.

Nov 2015: Søvn og smerte. Forelesning på det årlige smertekurset i regi av Legeforeningen. BBB-bygget.

Nov 2015: Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. 8 timer forelesninger og kursledelse. Alle regioner.

Mediaoppslag (1):

Okt 2015 Barn og sovemidler. Norgesglasset.

Annen aktivitet

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

Jeg driver Bergen søvnsenter sammen med Bjørn Bjorvatn.

Medlem av ANANKES rådgivende panel for OCD.

Godkjent psykoterapiveileder i gruppeanalyse 2005.

Godkjent psykoterapiveileder i kognitiv terapi 2005.

Godkjent søvnspesialist 2009.

Godkjent masterclass utdanning i metakognitiv terapi 2012.

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

Sverre Lehmann

Forskning:

Vitenskapelige artikler:

Søvnfelt-relaterte artikler:

Bjorn Bjorvatn, Sverre Lehmann, Shashi Gulati, Harald Aurlen, Ståle Pallesen, Ingvild West Saxvig. Prevalence of excessive sleepiness is higher whereas insomnia is lower with greater severity of obstructive sleep apnea. *Sleep and Breathing*. 2015 Dec; 19(4):1387-93. doi: 10.1007/s11325-015-1155-5. Epub 2015 Apr 9.

Sverre Lehmann, Øystein Fløtten. Lærebok i ny utgave - fremdeles førstevalg. *Tidsskr Nor Legeforen* 2015; 135:1768. (Bokanmeldelse, søvnrel. resp. forstyrrelser omtalt)

Kjersti Gjerde, Sverre Lehmann, Ann-Katrin Gerd Johansson, Morten Eirik Berge, Anders Johansson. Oral appliance treatment in moderate and severe obstructive sleep apnea patients non-adherent to CPAP. *Journal of Oral Rehabilitation*. Accepted for publication 17th of Nov 2015. Online publ. 2015 Dec 27. doi: 10.1111/joor.12376.

Ikke søvnfelt-relatert:

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*. 2015 Jul;278(1):59-67. PMID: 25495178

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

Hovedveileder for Trygve M Jonassen, doktorgradsprosjekt om obstruktivt søvnapné syndrom i en generell befolkning. Finansiert 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. 2016

Hovedveileder for Anders Storesund, cand. med. Ved Lungeavdelingen, Haukeland University Hospital. "Selection of treatment in obstructive sleep apnea".

Medveileder for Kjersti Gjerde, tannlege på Senter for søvnmedisin, Lungeavdelingen Haukeland un iversitetssjukehus. "Treatment of obstructive sleep apnea with Oral appliance therapy". Første artikkel publisert online desember 2015.

Medveileder for Heidi Øksnes Markussen, doktorgradsprosjekt om livskvalitet og klinisk forløp hos hjemmerespiratorpasienter. Finansiert av midler fra Nasjonal kompetansetjeneste for langtids mekanisk ventilasjon. Hun har nå en publikasjon og er meldt inn i PhD-programmet.

Kongresser:

2015: ERS Amsterdam sept. 2014.

Poster: Reductions in body weight and sleep apnea severity in subjects with morbid/severe obesity– which factors contribute to improvements in lung function and blood gases?

Anne Marie Gabrielsen, annegabrielsen2013@gmail.com¹⁻², Jøran Hjelmæsæth², May Brit Lund³, Jan Magnus Fredheim², Sverre Lehmann⁴ Dag Hofsø².

¹Medical department, section of respiratory medicine, Vestfold Hospital Trust, Tønsberg, Norway,; ²Morbid Obesity Center, Vestfold Hospital Trust, Tønsberg, Norway,

³Department of Respiratory Medicine, Oslo University Hospital, Rikshospitalet, Oslo, Norway, ⁴Department of Clinical Science, University of Bergen, Bergen, Norway

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Gerd K Natvig (medveileder S Lehmann)

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2013

Forventet prosjektslutt: 2018

Prosjektleder: Sverre Lehmann

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2010

Forventet prosjektslutt: 2020

Prosjektleder: Anders Johansson (medveileder S Lehmann)

Tittel: “Treatment of obstructive sleep apnea with Oral appliance therapy”.

Ansvarlig institusjon: UiB/ Helse Bergen HF

Oppstartsår: 2015

Forventet prosjektslutt: 2021

Prosjektleder: S Lehmann. Medikamentstudie, søvn og KOLS (Novartis)

Tittel: «Duosleep study»

Ansvarlig institusjon: UiB/ Helse Bergen HF

Oppstartsår: 2014

Forventet prosjektlutt: 2016

Undervisning og veiledning i 2015

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 2015: INTENSIV LUNGEMEDISIN obligatorisk for lungespesialistkandidater.
45 min foredrag og gruppeundervisning om OSAS og OSAS behandling.
Kursleder 1 dag.

Foredrag internasjonalt:

Juni 2015: 43rd meeting of the Scandinavian Society for Prosthetic Dentistry, Bergen
Obstructive sleep apnea. A folk disease with serious consequences
Associate Professor Sverre Lehmann, MD, PhD
Norwegian Competence Center for Sleep Disorders
Haukeland University Hospital, Bergen, Norway
Foredrag 45 minutter.

Mediaoppslag:

- 1) VG: Søvnapneskinner ved OSAS., juni 2015.
- 2) Dagbladet: KOLS og beroligende/ søvnmedisiner, sept 2015.

Annen aktivitet

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

Jelena Mrdalj

Forskning:

Andre vitenskapelige publikasjoner 2014, ikke registrert i PubMed:

1. Mrdalj J. Basalforskning i Bergen. SØVN 2015; 7(1):11

Abstrakter:

- Mrdalj J, Pedersen T, Marti A, Wisor J, Meerlo P, Pallesen S, Skrede S, Murison R, Henriksen T, Grønli J. Night work - disturbances in sleep and circadian rhythm parameters. An animal model. 16th Nordic Sleep Conference, Göteborg, Sverige, 2015.
- Mrdalj J, Pallesen S, Ursin R, Gronli J. Effect of maternal separations on sleep and brain activity in female offspring. 29th Annual Meeting of the Associated Professional Sleep Societies, Seattle, USA, 2015.
- Pedersen T, Mrdalj J, Meerlo P, Pallesen S, Skrede S, Marti A, Murison R, Henriksen T, Grønli J. Forced activity in resting phase causes sleep disturbances in rats. An animal model of night work. 29th Annual Meeting of the Associated Professional Sleep Societies, Seattle, USA, 2015.
- Marti A, Mrdalj J, Pallesen S, Meerlo P, Skrede S, Pedersen T, Murison R, Henriksen T, Grønli J. Night work alters timing of food intake, bodyweight and circadian rhythmicity in rats. 29th Annual Meeting of the Associated Professional Sleep Societies, Seattle, USA, 2015.
- Pedersen T, Mrdalj J, Meerlo P, Pallesen S, Skrede S, Marti A, Wisor J, Murison R, Henriksen T, Grønli J. Sleep disturbances in rats after forced activity in resting phase. An animal model of night work. 7th World Congress of the World Sleep Federation, Istanbul, Turkey, 2015.

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

Medveileder for Andrea Marti, masteroppgave i behavioral neuroscience. Night and shift work – disturbances in circadian rhythmicity? An animal model. Mastereksamen avlagt oktober 2015.

Medveileder for Torhild Pedersen, masteroppgave i human fysiologi. Søvnendringer i en dyremodell for nattarbeid. Mastereksamen avlagt juni 2015.

Veileder for 2 semesteroppgaver i profesjonsstudier i psykologi. Data relatert til prosjektet: Blocking blue light to treat mania - a translational approach to a promising new treatment.

Kongresser:

16th Nordic Sleep Conference, Göteborg, Sverige, 2015.

29th Annual Meeting of the Associated Professional Sleep Societies, Seattle, USA.

Workshop in state of the art sleep research organized by National Institute of Health.
UCLA Lake Arrowhead, USA.

7th World Congress of the World Sleep Federation, Istanbul, Turkey, 2015.

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 prosjektlutt: 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 prosjektlutt: 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 prosjektlutt: 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 2015:**Undervisningstimer:**

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

Konferanse:

- Mai: 1 invitert symposium foredrag ved 16th Nordic Sleep Conference, Gøteborg, Sverige, 2015. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- 1 posterpresentasjon ved Workshop in state of the art sleep research organized by National Institute of Health. UCLA Lake Arrowhead, USA. Målgruppe: helsepersonell: alle regioner.
- 2 posterpresentasjoner ved 29th Annual Meeting of the Associated Professional Sleep Societies, Seattle, USA. Målgruppe: helsepersonell: alle regioner.
- Oktober: 1 symposium foredrag ved 7th World Congress of the World Sleep Federation, Istanbul, Turkey. Målgruppe: helsepersonell: alle regioner.

Seminar:

- Februar: 1 foredrag på SOVno forskningsmøte (60 min). Målgruppe: helsepersonell, egen region
- 1 foredrag (15 min) ved Nasjonalt forskningsseminar for yngre forskere innen søvn, 20.-21. februar, Solstrand, Os.
- April: 1 time om søvn og søvnhygiene på hudavdelingen ved Haukeland Universitetssykehus, Bergen. Målgruppe: pasienter, egen region.
- 2 timer om søvn og søvnhygiene på psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen. Målgruppe: pasienter, egen region.
- Juni: 1 invitert foredrag ved symposium "New Findings on the Biology of Shift Work" Organized by the Sleep and Performance Research Center, Washington State University, Spokane USA. Målgruppe: helsepersonell: alle regioner.
- August: 1 foredrag (60 min) ved International graduate school in integrated neuroscience seminar, Institutt for Biologisk og medisinsk psykologi, UIB. Målgruppe: helsepersonell: alle regioner.
- November: 1 time om søvn og søvnhygiene på hudavdelingen ved Haukeland Universitetssykehus, Bergen. Målgruppe: pasienter, egen region.
- 2 timer om søvn og søvnhygiene på psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen. Målgruppe: pasienter, egen region.
- 1 time om søvn og søvnhygiene på hudavdelingen ved Haukeland Universitetssykehus, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Mediaoppslag (3 i alt):

22.02.15: *abcnyheter.no*. Seks trinn til god søvn
Feb 2015 *Obosbladet*. Om søvn
24.06.15. NRK P1 Hordaland. Om lys om sommeren og søvn
Sep 2015 *KK.no*. Om søvndyssende mat
Mai 2015 Om årets publikasjon 2014. *SØVN* 2015; 7(1):5

Grunnutdanning:

Januar: 3 t om søvn, døgnrytmer og ernæring, Grunnkurs, ernæringsfysiologi/
psykologi.

Annen aktivitet:

- Pris "Outstanding scientific contribution" ved 16th Nordic Sleep Conference, Gøteborg, Sverige, 2015.
- Travel grant for bidrag ved 7th World Congress of the World Sleep Federation, Istanbul, Turkey, 2015.
- Organisasjon av Nasjonalt forskningsseminar for yngre forskere innen søvn, ansvarlig for faglig innhold; 20.-21. februar, Solstrand, Os.
- Organisasjon av månedlige forskningsmøter ved SOVno

Ståle Pallesen

Forskning:

Vitenskapelige artikler:

Bjorvatn B, Magerøy N, Moen BE, Pallesen S, Waage S. Parasomnias are more frequent in shift workers than in day workers. *Chronobiol Int*, in press. PMID: 26540469.

Blågestad TF, Nordhus IH, Grønli J, Engesæter LB, Ruths S, Ranhoff AH, Bjorvatn B, Pallesen S. Prescription trajectories and effect of total hip arthroplasty on the use of analgesics, hypnotics, antidepressant and anxiolytics: results from a population of total hip a arthroplasty patients. *Pain*, in press. PMID: 26588693.

Vedaa Ø, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Sivertsen B, Tucker P, Pallesen, S. Systematic review of the relationship between the rotating shift work feature quick returns and health-related outcomes. *Ergonomics*, in press. PMID: 26072668.

Berthelsen M, Pallesen S, Magerøy N, Tyssen R, Bjorvatn B, Moen BE, Knardahl S. Effects of psychological and social factors in shift work on symptoms of anxiety and depression in nurses: a one-year follow-up. *J Occup Environ Med* 2015; 57: 1127-1137. PMID: 26461869.

Bjorvatn B, Lehmann S, Gulati S, Aurlien H, Pallesen S, Saxvig IW. Prevalence of excessive sleepiness is higher whereas insomnia is lower with greater severity of obstructive sleep apnea. *Sleep Breath* 2015; 19: 1387-1393. PMID: 25855469.

Buchvold HV, Pallesen S, Øyane NMF, Bjorvatn B. Associations between night work and BMI, alcohol, smoking, caffeine and exercise – a cross-sectional study. *BMC Public Health* 2015; 15: 1112. PMID: 26558686.

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* 2015; 5: e006748. PMID: 25643702.

Moen BE, Baste V, Morken F, Alsaker K, Pallesen S, Bjorvatn, B. Menstrual characteristics and night work among nurses. *Ind Health* 2015; 53: 345-360. PMID: 25914071.

Roelen CAM, Heymans MW, Thun E, Reknes I, Laaksonen M, Magerøy N, Twisk JWR, Bjorvatn B, Pallesen S, Moen BE. Predictive value of the SF-12 for sickness absence diagnoses due to mental, musculoskeletal, and other somatic disorders. *J Occup Environ Med* 2015; 57: 1113-1118. PMID: 26461867.

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* 2015; 25: 668-672. PMID: 25465915.

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* 2015; 88: 113-122. PMID: 24664456.

Saksvik-Lehouillier I, Pallesen S, Bjorvatn B, Magerøy N, Folkard S. Towards a more comprehensive definition of shift work tolerance. *Ind Health* 2015 ; 53: 69-77. PMID: 25327300.

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* 2015; 24: 11-18. PMID: 25358244.

Thun E, Bjorvatn B, Flo E, Harris A, Pallesen S. Sleep, circadian rhythms, and athletic performance. *Sleep Med Rev* 2015; 23: 1-9. PMID: 25645125.

Andre vitenskapelige publikasjoner 2015, ikke registrert i PubMed:

Pallesen S, Larsen S, Bjorvatn B. I wish I'd slept better in that hotel - guests' self-reported sleep patterns in hotels. *Scand J Hosp Tour*, in press.

Pallesen S, Nødtvedt Ø, Saxvig IW, Bjorvatn B. A new light source (Valkee©) does not alter sleep-wake parameters and does not improve mood in phase delayed subjects. *Sleep and Biol Rhythms*, in press.

Thun E, Le Hellard S, Osland T, Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N, Steen VM, Giddaluru S, Brattbakk HR, Pallesen S. Clock gene variants and insomnia, sleepiness, and shift work disorder. *Sleep and Biol Rhythms*, in press.

Vedaa Ø, Krossbakken E, Grimsrud ID, Bjorvatn B, Sivertsen B, Magerøy N, Einarsen S, Pallesen S. Prospective study of predictors and consequences of insomnia: personality, lifestyle, mental health and work-related stressors. *Sleep Med*, in press.

Berthelsen M, Pallesen S, Bjorvatn B, Knardahl S. Shift schedules, work factors and mental health among onshore and offshore workers in the Norwegian petroleum industry. *Ind Health* 2015; 53: 280-292.

Harris A, Gundersen H, Andreassen PM, Thun E, Bjorvatn B, Pallesen S. Restricted use of electronic media, sleep, performance and mood in high school athletes – a randomized trial. *Sleep Health* 2015; 1: 314-321.

Huang K, Pallesen S, Mentzoni R, Hanss D, Andreassen CA, Molde H.
Dataspillavhengighet – en oversikt over utbredelse, måling, korrelater og behandling.
Tidsskrift for Ungdomsforskning 2015; 15: 33-50.

Pallesen S, Molde H, Bjorvatn B, Mentzoni R, Hanss D, Huang K, Andreassen CA.
Behandling av dataspillavhengighet - en systematisk oversikt. Tidsskrift for Norsk
Psykologforening 2015; 52: 483-490.

Bjorvatn B, Fiske E, Pallesen S. Selvhjelpsbok er bedre enn søvnhygieneråd mot
insomni. SØVN 2015; 6(2): 14-19.

Pallesen S. Endrete diagnosekriterier for døgnrytmeforstyrrelser. SØVN 2015; 6(2): 27-
29.

Waage S, Thun E, Reknes I, Moen BE, Magerøy N, Pallesen S, Bjorvatn B. For få timer
mellom vaktene påvirker søvn og helse. Sykepleien 2015; (10): 58-60.

Avlagte doktorgrader:

Kandidat: Dominic Sagoe

Avhandlingens tittel: Nonmedical anabolic-androgenic steroid use: prevalence, attitudes,
and social perception.

Publiseringsmåned: Mai 2015

ISBN: 978-82-308-2642-3

Fagbakgrunn: Psykologi

Navn på hovedveileder Ståle Pallesen

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

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

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

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

Hovedveileder for Eilin Erevik på et PhD-prosjekt om internett som åpen russcene.
Finansiert av midler fra Bergen Kommune. Hun startet i 2015.

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

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

Medveileder for Iselin Raknes på et PhD-prosjekt om mobbing i arbeidslivet. Hun startet i 2012. Finansiert 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. Finansiert av midler fra Helse Vest.

Medveileder for Susanne Hagatun på et PhD-prosjekt om effekter av internettbasert behandling for insomni. Hun startet i 2014. Finansiert av Helse & Rehabilitering.

Medveileder for Elfrid Krossbakken på et PhD-prosjekt om dataspillproblematikk. Hun startet i 2015. Finansiert av Norges Forskningsråd.

Medveileder for Silvia Eiken Alpers på et PhD-prosjekt om effekter av fysisk trening hos LAR-pasienter. Hun startet i 2015. Finansiert av Avdeling for Rusmedisin, Helse Bergen.

Hovedveileder for Marit Larsen og Erik Mørland på en hovedoppgave i psykologi om en dagbokstudie av akutte effekter av «quick returns» på søvn og våkenhet.

Hovedveileder for Øystein Nødtvedt på et studentstipendiatprosjekt i psykologi om effekten av fruktinntak på søvn.

Hovedveileder for Jenny Hellesøy Søbstad på en bacheloroppgave i psykologi om prediktorer for «turnover intention» hos sykepleiere.

Hovedveileder for Adrian Wulfsberg, Henrik Ramm Steen og Lisa Bergman på en bacheloroppgave i psykologi om effekter av søvndeprivasjon på fotballferdigheter.

Kongresser:

2015: Forskningsrådets årlige konferanse om rusmiddel og psykisk helse, Tromsø.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Ståle Pallesen

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

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen

Oppstartsår: 2004.

Forventet prosjektslutt: 2018.

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
Oppstartsår: 2012.
Forventet prosjektslutt: 2018

Prosjektleder: Arne Ulven
Tittel: Arbeidstidsordninger og fungering for norske loser
Ansvarlig institusjon: Senter for maritim medisin, Haukeland Universitetssykehus
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen
Oppstartsår: 2008.
Forventet prosjektslutt: 2018

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
Oppstartsår: 2008.
Forventet prosjektslutt: 2025

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Søvn og bruk av elektroniske medier
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen
Oppstartsår: 2009.
Forventet prosjektslutt: 2016

Prosjektleder: Janne Grønli
Tittel: A rat model for shift work
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen
Oppstartsår: 2013
Forventet prosjektslutt: 2020

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Effekten av lysterapi via ørene
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen
Oppstartsår: 2013
Forventet prosjektslutt: 2015

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Effekten av ulike skiftordninger på minefartøy
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen
Oppstartsår: 2013
Forventet prosjektslutt: 2017

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
Oppstartsår: 2013
Forventet prosjektslutt: 2016

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Effekten av ernæring på søvn
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen
Oppstartsår: 2014
Forventet prosjektslutt: 2017

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Søvn og idrettsprestasjoner
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: ingen
Oppstartsår: 2014
Forventet prosjektslutt: 2020

Prosjektleder: Frode Moen
Tittel: Radarbaserte søvnmålinger
Ansvarlig institusjon: Olympiatoppen Midt-Norge
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Midt-Norge
Oppstartsår: 2015
Forventet prosjektslutt: 2018

Prosjektleder: Inger Hilde Nordhus
Tittel: Søvn og smerte
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen
Oppstartsår: 2014
Forventet prosjektslutt: 2018

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: LED-lys og effekter på skiftarbeid, søvn og døgnrytme
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen
Oppstartsår: 2015
Forventet prosjektslutt: 2020

Prosjektleder: Siri Waage
Tittel: Skiftarbeidsordninger i luftambulansen
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen
Oppstartsår: 2014
Forventet prosjektslutt: 2017

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Effekter av seksuell aktivitet på søvn
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen
Oppstartsår: 2015
Forventet prosjektslutt: 2017

Prosjektleder: Olav Kjellevoid Olsen
Tittel: Effekter av søvndeprivasjon på operativ fungering
Ansvarlig institusjon: Sjøkrigsskolen, Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Ingen
Oppstartsår: 2014
Forventet prosjektslutt: 2020

Prosjektleder: Oddgeir Friborg
Tittel: Effekter av årstid på kognitiv fungering
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Tromsø
Deltakelse fra andre helseregioner i analyse og publisering: Nord-Norge
Oppstartsår: 2014
Forventet prosjektslutt: 2018

Undervisning og veiledning i 2015

Videre- og etter utdanning for helsepersonell: 0 timer egen region/2 timer flere regioner
Utdanning av annet personell: 3 timer egen region/7 timer flere regioner/1t time alle regioner

Kurs:

Jan 2015: 1t om søvn på kurs i maritim medisin, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.

Juni 2015: 1t om søvn på kurs i maritim medisin, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.

Sept 2015: 2t om effekter av søvndeprivasjon, Sjøkrigsskolen, Bergen. Målgruppe: annet personell, egen region.

Konferanse:

Jan 2015: 1t foredrag om søvn og fungering, Arendalsuka, Arendal. Målgruppe: allmennheten, alle regioner.

Seminar:

Febr 2015: 1t om internettavhengighet ved Os ungdomsskole, Os. Målgruppe: allmennheten, egen region.

Mars 2015: 2t om søvn og ungdom, Vestby videregående skole, Vestby. Målgruppe: allmennheten, flere regioner.

1t om søvn og idrettsprestasjoner, Olympiatoppen Midt-Norge, Trondheim. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.

Nov 2015: 4t om søvn og ungdom, Arendal. Målgruppe: allmennheten, flere regioner.

Mediaoppslag (48 i alt):

17.01.15 NKR.no om hvordan du får barn til å sove

18.01.15 VG om skadelig lys

21.01.15 Klikk.no Om trening og tid på døgnet

29.01.15 KK om å snakke i søvne

11.02.15 Os & Fusaposten om nettbruk

14.02.15 Forskning.no om anbefalte søvnlengder

28.04.15 A-magasinet om søvnproblemer

03.03.15 Dagbladet om søvnapne og hjertesykdom

09.03.15 Trønderavisa om mobil på soverommet

21.03.15 Forskning.no om søvn og sex

26.03.15 VG om effekter av power naps

29.03.15 NRK.no om sommertid

04.04.15 Forskning.no om sene kvelder

08.04.15 NRK.no om grunner til tretthet

08.05.15 Side om ny søvnmetode

13.06.15 KK om søvnparalyse

13.06.15 Forskning.no om sovestillinger og drømmer

25.06.15 Klikk.no om å sove i sommervarmen

22.07.15 Dagbladet om insomni

23.07.15 NRK om alkoholens effekt på søvnen

27.07.15 Klikk.no om farger på soverommet

28.08.15 Agderposten om viktigheten av søvn

01.09.15 Klikk.no om barn og søvngjengeri

24.09.15 KK om årsaker til ulike søvnevansker

21.09.15 BAMA-bladet om søvn, fysisk aktivitet og ernæring

14.09.15 KK om å endre drømmer.

28.08.15 VG om barn og søvnproblemer

04.10.15 KK om ting som har bevist effekt ved søvnproblemer

05.10.15 NRK.no om hvordan lettere stå opp
18.10.15 KK om effekten av sovepiller.
29.09.15 Dagbladet om søvnens effekt på immunsystemets hukommelse.
06.10.15 NRK.no om hvordan lettere stå opp om morgenen.
06.10.15 I form om mørkets betydning for søvn og døgnrytmer.
22.10.15 Bymagasinet om slumring/snoozing blant studenter.
28.10.15 KK om sammenhengen mellom søvn og trening.
01.11.15 KK om hvordan fysisk aktivitet kan bedre søvnen
06.11.15 Forskning.no om vintertid
11.11.15 Fædrelandsvennen om vintertid
11.11.15 Dagbladet om betydningen av temperatur på soverommet.
12.11.15 Din Side om temperaturen på soverommet
16.11.15 Mammanett om søvn hos baby 0-3 mnd
30.11.15 Mammanett om søvn hos barn 3-6 mnd
14.12.15 Mammanett om søvn hos barn 1-2 år
23.12.15 KK om man bør sove naken.
26.12.15 VG om terapi ved vinterdepresjon
26.12.15 Rana Blad om terapi ved vinterdepresjon
26.12.15 Romsdal Budstikke om terapi ved vinterdepresjon
28.12.15 Fremover om terapi ved vinterdepresjon

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

Ingvild West Saxvig

Forskning:

Vitenskapelige artikler:

Bjorvatn B, Lehmann S, Gulati S, Aurlien H, Pallesen S, Saxvig IW. Prevalence of excessive sleepiness is higher whereas insomnia is lower with greater severity of obstructive sleep apnea. *Sleep Breath*. 2015 Dec;19(4):1387-93. doi: 10.1007/s11325-015-1155-5. Epub 2015 Apr 9.
PMID: 25855469

Pallesen S, Nødtvedt Ø, Saxvig IW, Bjorvatn B. A new light source (Valkee©) does not alter sleep-wake parameters and does not improve mood in phase delayed subjects. *Sleep and Biological Rhythms*. In press.

Andre vitenskapelige publikasjoner:

Saxvig IW. Søvnig forskningsseminar. *SØVN* 2015; 7(1): 8-11.

Abstrakter:

Saxvig IW, Lehmann S, Gulati S, Aurlien H, Pallesen S, Bjorvatn B. Prevalence of excessive sleepiness and insomnia in relation to severity of obstructive sleep apnea. 6th World Congress on Sleep Medicine, Seoul, 2015.

Saxvig I, Pallesen S, Bjorvatn B. Installation of tuneable white light in a classroom: effects on sleep, sleepiness and concentration in 8-10 year old children. A pilot study. 16th Nordic Sleep Conference, Gøteborg, 2015.

Kongresser:

2015: 6th World Congress on Sleep Medicine, Seoul, South Korea

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig
Tittel: Klasserombelysning, søvn, søvnighet og oppmerksomhet
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Prosjektperiode: 2013-2015

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: 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 i 2015

Kurs:

Februar 2015: Kursleder i «polysomnografi (PSG) – skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser». To-dagerskurs (15 timer etter- og videreutdanning).
Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Februar 2015: Kursleder i «polysomnografi (PSG) – skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser for viderekommende». To-dagerskurs (15 timer etter- og videreutdanning).
Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Seminar:

Jan 2015: Innlegg om Kvalitets- og forskningsregister for søvnforstyrrelser ved årsmøtet for Senter for Søvnmedisin, Haukeland universitetssjukehus (1,5 timer).
Målgruppe: Helsepersonell, egen region

Feb 2015: Workshop om søvn hos ungdom (3,5 timer) ved Framtidskonferansen 2014, Nordahl Grieg vgs, Bergen.
Målgruppe: ungdom/allmennheten, flere regioner

Feb 2015: Innlegg om lavterskelintervensjoner (15 min) for bedre søvn hos barn/ungdom, Nasjonalt forskningsseminar for yngre forskere innen søvn, Solstrand hotell og bad, Os.

Mediaoppslag (2 i alt):

26.01.15: Bedre tider for trette skoleelever? (VVS-forum, nett)

05.02.15: Nettet stjeler søvnen (Dagbladet, papir)

Håvard Skeidsvoll

Undervisning og veiledning:

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

Studentundervisning / forelesninger med bl a søvnrelatert innhold.

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

1 mediakontakt

Deltakelse i Høstmøtet i Norsk forening for klinisk nevrofysiolog i samspill med Norsk forening for søvnforskning og søvnmedisin, Trondheim. 26. November 2015, St. Olav

Generell virksomhet:

- Seksjonsoverlege ved Seksj. for Klinisk nevrofysiologi, Nevrologisk avd., Haukeland Universitetssykehus
- 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

Undervisning og veiledning:

Grunnutdanning: 3 timer egen region

Etterutdanning for helsepersonell: 6 timer egen region

Videreutdanning for helsepersonell: 3 timer egen region

Kurs

Juni 2015: 3 t kurs om Barn og søvn for helsesøstre, helsesøsterstudenter og skoleleger på Høyskolen i Bergen

Intervjuer/oppslag i media:

24.11.2015, Mammanett.no. Barn som ikke vil legge seg om kvelden

14.12.2015, Mammanett.no. Hvordan få barna tilbake til normale leggetider etter ferie

Annen aktivitet:

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

- Overlege i barne- og ungdomspsykiatri, Helse Bergen.

- Svar på e-posthenvendelser fra helsepersonell og pårørende om barn og søvn.

Pågående forskningsprosjekter:

Eli Sørensen

Tittel: Søvn hos mor og barn etter fødsel

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Prosjektnr.: 2007-006

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

NSD nr.: 8828

Medarbeider: Reidun Ursin, Bjørn Bjorvatn, Eldbjørg Fiske

Eli Sørensen

Tittel: Søvnvaner og døgnrytme hos ungdom

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Prosjektnr.: 2005-034

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

NSD nr.: 9058

Medarbeider: Reidun Ursin, Ståle Pallesen og Fred Holsten

Reidun Ursin

Forskning:

Vitenskapelige artikler:

[Insomnia symptoms and mortality: a register-linked study among women and men from Finland, Norway and Lithuania.](#)

Lallukka T, Podlipskytė A, Sivertsen B, Andruškienė J, Varoneckas G, Lahelma E, **Ursin R**, Tell GS, Rahkonen O.J Sleep Res. 2015 Sep 30. doi: 10.1111/jsr.12343. [Epub ahead of print] PMID: 26420582

Undervisning og veiledning

03.06.2015 Helsestasjonstjenesten i Åsane v.Osen. Om søvn hos småbarn

Medieoppslag

07.12.2015 Klikk.no/Kvinneguiden v. Rognø. Om omgivelsestemperatur under søvn.

Annen aktivitet:

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

Medlem av Editorial Board , Journal of Sleep Research

Pågående forskningsprosjekter:

Insomnia and 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

Siri Waage

Forskning:

Vitenskapelige artikler:

Vedaa et al, Systematic review of the relationship between quick returns in rotating shift work and health-related outcomes, *Ergonomics*. 2015 Jul 27:1-14. PMID: 26072668.

Bjorvatn B, Magerøy N, Moen BE, Pallesen S, Waage S. Parasomnias are more frequent in shift workers than in day workers. *Chronobiol Int*. 2015 Dec;32(10):1352-8. PMID: 26540469.

Andre vitenskapelige publikasjoner 2015, ikke registrert i PubMed:

Waage S, Thun E, Reknes I, Moen BE, Magerøy N, Pallesen S, og Bjorvatn B. For få timer mellom vaktene påvirker søvn og helse. *Sykepleien* 2015;103 (10):58 60.

Andre publikasjoner:

Waage S. Ny spennende behandlingsmetode for søvnapne - Hypoglossus stimulering. *Søvn* 2015 (1); 14-15.

Abstrakter:

Waage et al.: The Prevalence Of Parasomnias Among Shift Workers (poster). 6th World Congress on Sleep Medicine (WASM), Seoul, Sør-Korea.

Waage: Shiftwork sleep disorder in Norway (oral presentation). 16th Nordic Sleep Conference (NSC), Göteborg, Sverige.

Vedå et al.: *Systematic review of the relationship between quick returns and health-related outcomes (poster)*. 22nd International Symposium on Shiftwork and Working Time, Elsinore, Danmark.

Waage et al.: Parasomnias among shift working nurses (poster). 22nd International Symposium on Shiftwork and Working Time, Elsinore, Danmark.

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

Biveileder for Øystein Vedaa på doktorgradsprosjekt om skiftarbeid. Finansiert av midler fra Psykologisk Fakultet. Han startet i 2014.

Kongresser:

2015: 6th World Congress on Sleep Medicine (WASM), Seoul, Sør-Korea.

2015: 22nd International Symposium on Shiftwork and Working Time, Elsinore, Danmark.

2015: 16th Nordic Sleep Conference (NSC), Gøteborg, Sverige.

2015: 7th World Congress of the World Sleep Federation (WorldSleep), Istanbul, Tyrkia.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Siri Waage.

Tittel: Søvn og fatigue blant piloter og redningsmenn i luftambulansen.

Ansvarlig institusjon: UiB.

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektslutt 2016.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst, Helse Midt.

Oppstartsår: 2007.

Forventet prosjektslutt: 2020

Prosjektleder: Anette Harris, Universitetet i Bergen

Tittel: Healthy working schedules

Ansvarlig institusjon: UiB.

Deltagende region HV

Oppstartsår 2012

Forventet prosjektslutt 2016

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvn og skiftarbeid (WOW-prosjektet).

Ansvarlig institusjon: UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst, Helse Midt.

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2020.

Forskningsnettverk:

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Bente Moen, Siri Waage, Nils Magerøy, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Corne Roelen, Torbjørn Åkerstedt, Giovanni Costa, Simon Folkard mfl.

Tittel: Skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt, Sverige, Italia, Nederland, England.

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Ståle Pallesen, Mikko Sallinen, Göran Kecklund, Vegard Foldal, Ingvild Saksvik-Lehouillier.

Tittel: WOW – Skiftarbeid og søvn.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt, Sverige, Finland.

Undervisning og veiledning i 2015

Kurs:

Mars 2015: 1,5 t foredrag om søvn, ROS- Senter for spiseforstyrrelser i Hordaland.
Målgruppe: pasienter/pårørende og allmennheten, egen region

Konferanse:

Mai 2015: 15 min foredrag om skiftarbeid, Gøteborg. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

Seminar:

Sep 2015: 15 min foredrag om prosjekt om arbeidstid, søvn og helse, Luftambulansedagene Sola. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

Sep 2015: 1 t, foredrag om prosjekt om arbeidstid, søvn og helse, forskningsmøte SOVno. Målgruppe helsepersonell og andre faggrupper egen region.

Okt 2015: 1 t, foredrag om prosjekt om arbeidstid, søvn og helse, forskningsmøte ALFO, 1t. Målgruppe helsepersonell og andre faggrupper egen region.

Mediaoppslag (5):

Januar 2015: Dagens medisin

Magasin 2 2015: Medlemsbladet til Norsk Luftambulans

Søvn 1 2015: Nye doktorgrader innen søvn

2015 NTB: Om dagslys

2015 ABC nyheter: Om søvn på flyreiser,

Annen aktivitet

Sitter i programkomite for kongress om søvn rettet mot tenåringer planlagt i 2016 i samarbeid med Norges fotballforbund og Wonderland.

Sensor og muntlig eksaminator for masteroppgave i psykologi om skiftarbeid.