

# ÅRSRAPPORT

## NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR SØVNSYKDOMMER



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

2020

Bjørn Bjorvatn  
Senterleder

Siri Waage  
Senterkoordinator

Tom Aasnæs  
Rådgiver

## **BESKRIVELSE AV TJENESTEN**

Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (SOVno) ble etablert i september 2004, og er administrativt forankret under Lungeavdelingen på Haukeland universitetssjukehus (fra 1.1.2010). Tjenesten er etablert for å bygge opp og spre forskningsbasert kunnskap om utredning og behandling av ulike typer søvnforstyrrelser. Tjenesten retter seg både mot helsepersonell, pasienter, pårørende og befolkningen generelt. Tjenesten deltar i undervisning i grunn-, videre- og etterutdanninger av helsepersonell, og gir veiledning/rådgivning på nasjonalt nivå for å sikre spredning av kompetanse til landet for øvrig. Tjenesten driver med forskning i egen regi, samt bidrar til forskning- og fagutvikling i andre fagmiljøer for å bygge opp nasjonal kompetanse. Tjenesten driver ikke pasientbehandling, men driver rådgivning til helsetjenesten. Det er et mål at det bygges opp fagmiljøer innen utredning og behandling av søvnsykdommer i alle helseregioner slik at disse kan bygge faglige nettverk og på sikt ivareta dette fagområdet selv.

### **BESKRIVELSE AV BEMANNING: 2,4 årsverk.**

Den faste bemanningen av kompetansetjenesten består av en 40 % stilling som senterleder, en 100 % stilling som senterkoordinator og en 100 % stilling som rådgiver. Arbeidsgruppen tilknyttet SOVno består av 8 personer. Disse får ikke lønn direkte fra kompetansetjenesten, men mottar møtegodtgjørelse.

Kompetansetjenesten består av både leger, psykologer og forskere. Vi har personer med forskjellige interesseområder, slik at alle aspekter av søvnfeltet blir dekket (lungemedisin, ØNH, nevrologi, klinisk nevrofysiologi, psykiatri, psykologi, arbeidsmedisin, og allmennmedisin). Flere stipendiater er tilknyttet kompetansetjenesten, med midler blant annet fra NFR, UiB og Helse Vest.

## **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; søvnspesialist ved Bergen søvnsenter.

Siri Waage, koordinator, ph.d. 100 % stilling ved SOVno; forsker ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UiB.

Tom Aasnæs, rådgiver, 100 % stilling ved SOVno.

**Arbeidsgruppen:**

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

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

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

Sverre Lehmann, seksjonsoverlege/avdelingsdirektør, ph.d, Lungeavdelingen, Haukeland universitetssjukehus.

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

Maria Vollsæter, overlege, Barneklubben, Haukeland universitetssjukehus.

Børge Sivertsen, seniorforsker, ph.d, Folkehelseinstituttet.

Paul Joachim Bloch Thorsen, overlege, Barne og ungdomspsykiatrisk avdeling, Haukeland universitetssjukehus.

**Nasjonalt referansegruppe:**

Karin Abeler, (leder), overlege, klinisk nevrofysiolog ved UNN og stipendiat ved Institutt for psykologi - UiT, Helse Nord.

Trond Sand, professor dr.med., klinisk nevrofysiolog, NTNU, Helse Midt Norge.

Hanne Berdal, overlege, øre-nese-halsavdelingen, Lovisenberg Diakonale Sykehus, Helse Sør-Øst.

Michaela Dreetz Gjerstad, ph.d, overlege, nevrologisk avd. Stavanger universitetssykehus, Helse Vest.

Marit Aschehoug, sekretær/kasserer for Søvnforeningen, Oslo.

Berit Hjelde Hansen, barne- og ungdomspsykiater, representant for Nasjonalt kompetansesenter for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersomnier (NevSom).

**Avlagte doktorgrader (veiledet av SOVno-medlemmer):**

2020: Hogne Vikanes Buchvold, Kristine Marie Stangenes, Daniela Bragantini  
2019: Kjersti Marie Blytt, Morten Nordmo, Heidi Øksnes Markussen  
2017: Mona Berthelsen, Susanna Hagatun, Tone Blågestad, Øystein Vedaa, Iris Mulders Steine  
2016: Eirunn Thun, Iselin Reknes  
2015: Valjbona Preljevic  
2014: Jelena Mrdalj, Siri Nome, Anne Marie Kinn Rød  
2013: Anders Hovland, Ingvild Saxvig, Ane Wilhelmsen-Langeland, Elisabeth Flo, Rune Mentzoni, Harald Hrubos-Strøm.  
2012: Yngvild Sørebo Danielsen, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Tone Britt Hortemo Østhus  
2011: Anette Harris, Siri Waage, Geir Scott Brunborg, Helga Myrseth, Asgeir Mamen  
2010: Gunn-Marit Aasvang, Linn Heidi Lunde, Nicolas Øyane  
2009: Signe Dørheim, Helge Molde, Cecilie Schou Andreassen  
2008: Siri Omvik, Eldbjørg Fiske, Arvid Skjerve  
2006: Janne Grønli, Børge Sivertsen  
2005: Arne Fetveit, Jan Øystein Berle

**Doktorgradsstipendiater (som veiledes av SOVno-medlemmer):**

Ulrik L. Opsahl	Tine Almenning Flaa
Randi Liset	Bror Morten Halse Ranum
Trygve Jonassen	Gunnhild Johansen Hjetland
Erlend Sunde	Louise Bjerrum
Kjersti Gjerde	Eirin Kohlberg
Åse Rogde	Kari Elise Frøystad Veddegjærde
Maria Hrozanova	Razieh Chegini
Andrea Marti Rørvik	Jon Arild Aakre
Valera Markova	Jonas Borchgrevink Madsen
Silvia Eiken Alpers	Kaia Kjørstad
Torhild Pedersen	Jonny Engebø

Kompetansen om søvn og søvn sykdommer i Norge er svak. Dette er dokumentert i flere kunnskapstester. Vi har derfor definert fire spesifikke målsetninger:

1. Sørge for økt kompetanse om søvnmedisin blant helsepersonell.
2. Øke generell kunnskap i befolkningen om søvnens betydning for god helse og livskvalitet.
3. Bidra til utvikling og tilgjengeliggjøring av evidensbasert behandling av søvnproblemer.
4. Bidra til at pasienter har tilgang til evidensbasert behandling av sine søvnproblemer.

**Vår visjon er «God helse gjennom bedre søvn».**

**Plan for forskning og kompetansespredning 2020**

1. Oppdatere nettsidene til SOVno kontinuerlig, inkludert listen over utrednings- og behandlingstilbud.
2. Ha minst 100.000 treff på kompetansetjenestens nettsider (hovedside + undersider) årlig.
3. Sende ut minst 40 nyhetssaker årlig.
4. Publisere 2 nye nummer av tidsskriftet "SØVN" årlig med et opplag på minst 2.000 for hvert nummer som distribueres nasjonalt.
5. Distribudere tidsskriftet SØVN digitalt til minst 300 abonnenter hvert nummer.
6. Distribudere minst 8000 informasjonsbrosjyrer om søvn nasjonalt årlig.
7. Publisere minst 20 søvnrelaterte artikler i internasjonale fagfelleverderte tidsskrift årlig.
8. Være veileder/medveileder i minst 1 søvnrelatert doktorgradsdisputas årlig.
9. Delta i minst 15 flerregionale forskningsprosjekter årlig.
10. Bidra til sammen med minst 80 timer undervisning om søvn i alle helseregioner årlig.
11. Arrangere minst 2 søvnkurs av minimum en dags varighet årlig.
12. Bidra i minst 100 avis/nettavis/radio/tv-innslag årlig.
13. Avholde minst 10 forskningsmøter årlig.
14. Avholde minst 10 møter med arbeidsgruppen årlig.
15. Avholde årsmøte med invitasjon til referansegruppemedlemmer i alle helseregioner årlig.
16. Opprettholde SOVno på Facebook og publisere minst 40 innlegg per år.
17. Arrangere nasjonal søvnkonferanse annethvert år.
18. Evaluere tjenestens funksjon og nytte minst annen hvert år.
19. Dokumentere resultatoppnåelse av tjenesten årlig.
20. Utarbeide minst en nasjonal anbefaling innen søvnmedisin annen hvert år

Vedtatt i februar 2020 av arbeidsgruppen, basert på tilbakemeldinger på årsmøtet

## Forskningsmøter SOVno 2020

20. Februar Ragnhild Stokke Lundetræ  
*"Effekt av CPAP-behandling på angst- og depresjon-symptomer hos pasienter med obstruktiv søvnapné"*
20. august Kristine Stangenes  
*Søvn hos prematurt fødte*
24. september Ingvild West Saxvig  
*Søvn hos ungdom*
19. november Ulrik L. Opsahl  
*«Akustisk pharyngometri for å forbedre behandling av obstruktiv søvnapné med apnéskinne»*
17. desember Ane Wilhelmsen-Langeland  
*Søvn og psykiatri*

## ÅRSRAPPORT 2020: Bjørn Bjorvatn

### Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Baglioni C., Altena E, Bjorvatn B, Blom K, Bos T, Bothelius K, Devoto A, Espie C, Frase L, Gavriloff D, Hion T, Hoflehner A, Holzinger B, Järnefelt H, Jernelöv S, Johann A, Lombardo C, Nissen C, Palagini L, Peeters G, Perlis ML, Posner D, Schlarb A, Spiegelhalder K, Wichniak A, Riemann D. The European Academy for cognitive-behavioural therapy for insomnia: An initiative of the European Insomnia Network to promote implementation and dissemination of treatment. *Journal of Sleep Research* 2020; 29(2): e12967. PMID: 31856367.
2. Matre D, Nilsen KB, Katsifaraki M, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Pain complaints are associated with quick returns and insomnia among Norwegian nurses, but do not differ between shift workers and day only workers. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 2020; 93: 291-299. PMID: 31691014.
3. Olufsen IS, Sørensen ME, Bjorvatn B. Nye diagnosekriterier for insomni og sammenhengen mellom insomni, angst og depresjon. *Tidsskrift for Den norske legeforening* 2020; 140: 46-50. PMID: 31948220.
4. Pallesen S, Waage S, Thun E, Andreassen CS, Bjorvatn B. A national survey on how sexual activity is perceived to be associated with sleep. *Sleep and Biological Rhythms* 2020; 18: 65-72.
5. Sunde E, Mrdalj J, Pedersen T, Thun E, Bjorvatn B, Grønli J, Harris A, Waage S, Pallesen S. Role of nocturnal light intensity on adaptation to three consecutive night shifts: a counterbalanced crossover study. *Occupational Environmental Health (OEM)* 2020; 77: 249-255. PMID: 32019847.
6. Jåbekk PT, Jensen RM, Sandell MB, Haugen E, Katralen LM, Bjorvatn B. A randomized controlled pilot trial of sleep health education on body composition changes following 10 weeks resistance exercise. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 2020; 60: 743-748. PMID: 32141273.
7. Bjorøy I, Jørgensen VA, Pallesen S, Bjorvatn B. The prevalence of insomnia subtypes in relation to demographic characteristics, anxiety, depression, alcohol consumption and use of hypnotics. *Frontiers in Psychology* 2020; 11:527. PMID: 32265811.
8. Hamre KV, Einarsen SV, Hoprekstad ØL, Pallesen S, Bjorvatn B, Waage S, Moen BE, Harris A. Accumulated long-term exposure to workplace bullying impairs psychological hardiness: A five-year longitudinal study among nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020; 17: 2587. PMID: 32290042.
9. Steine I, Winje D, Krystal JH, Milde AM, Bjorvatn B, Nordhus IH, Grønli J, Pallesen S. Longitudinal relationships between perceived social support and symptom outcomes: Findings from a sample of adult survivors of childhood sexual abuse. *Child Abuse & Neglect* 2020; 107: 104566. PMID: 32526550.

10. Pallesen S, Hamre HS, Lang N, Bjorvatn B. Doxazosin for the treatment of nightmare disorder: A diary-based case study. *Sage Open Medical Case Reports* 2020; 8: 2050313X20936079. PMID: 32647580.
11. Katsifaraki M, Nilsen KB, Christensen JO, Wærsted M, Knardahl S, Bjorvatn B, Härmä M, Matre D. Pain complaints after consecutive nights and quick returns in nurses with 3-shift rotation. *BMJ Open* 2020; 10: e035533. doi:10.1136/bmjopen-2019-035533. PMID: 32912941.
12. Vedaa Ø, Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Thun E, Buchvold HV, Djubedal ILR, Pallesen S. A longitudinal study on the association between quick returns and work-related accidents. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 2020; 46: 645-649. PMID: 32632456.
13. Bjorvatn B, Axelsson J, Pallesen S, Waage S, Vedaa Ø, Blytt KM, Buchvold HV, Moen BE, Thun E. The association between shift work and immunological biomarkers in nurses. *Frontiers in Public Health* 2020; 8: 415. PMID: 33042933.
14. Sunde E, Pedersen T, Mrdalj J, Thun E, Grønli J, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Skeene D, Pallesen S. Blue-enriched white light improves performance but not subjective alertness and circadian adaptation during three consecutive simulated night shifts. *Frontiers in Psychology* 2020; 11: 2172. PMID: 33013558.
15. Steine IM, Nielsen B, Porter PA, Krystal JH, Winje D, Grønli J, Milde AM, Bjorvatn B, Nordhus IH, Pallesen S. Predictors and correlates of lifetime and persistent non-suicidal self-injury and suicide attempts among adult survivors of childhood sexual abuse. *European Journal of Psychotraumatology* 2020; 11:1, 1815282. PMID: 33312451.
16. Garde AH, Begtrup L, Bjorvatn B, Bonde JP, Hansen J, Hansen ÅM, Härmä M, Jensen MA, Kecklund G, Kolstad H, Larsen AD, Lie JA, Moreno C, Nabe-Nielsen K, Sallinen M. How to schedule night shift work in order to reduce health and safety risks. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 2020; 46: 557-569. PMID: 32895725.
17. Partinen M, Bjorvatn B, Holzinger B, Chung F, Penzel T, Espie CA, Morin CM, ICOSS-collaboration group. Sleep and circadian problems during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: the International COVID-19 Sleep Study (ICOSS). *Journal of Sleep Research* 2020;00:e13206. PMID: 33179820.
18. Sunde E, Pedersen T, Mrdalj J, Thun E, Grønli J, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Skene D, Pallesen S. Alerting and circadian effects of short-wavelength vs. long-wavelength narrow-bandwidth light during a simulated night shift. *Clocks & Sleep* 2020; 2: 502-522. PMID: 33255613.
19. Søbstad JH, Pallesen S, Bjorvatn B, Costa G, Hystad SW. Predictors of turnover intention among Norwegian nurses: A cohort study. *Health Care Management Review* **in press**. PMID: 32109924.



20. Flaa TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Røislien J, Zakariassen E, Harris A, Waage S. Subjective and objective sleep among air ambulance personnel. *Chronobiology International* 2020 **in press**. PMID: 32815408.
21. Bjorvatn B, Pallesen S, Waage S, Thun E, Blytt KM. The effects of bright light treatment on subjective and objective sleepiness during three consecutive night shifts among hospital nurses – a counter-balanced placebo-controlled crossover study. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health* **in press**. PMID: 33080034.
22. Lundetræ RS, Saxvig IW, Lehmann S, Bjorvatn B. Effect of continuous positive airway pressure on symptoms of anxiety and depression in patients with obstructive sleep apnea. *Sleep & Breathing* **in press**. PMID: 33098538.
23. Bjorvatn B, Saxvig IW, Waage S, Pallesen S. Self-reported seasonality is strongly associated with chronotype and weakly associated with latitude. *Chronobiology International* **in press**. PMID: 33249931.
24. Thun E, Waage S, Bjorvatn B, Moen BE, Vedaa Ø, Blytt KM, Pallesen S. Short sleep duration and high exposure to quick returns are associated with impaired everyday memory in shift workers. *Nursing Outlook* 2020 **in press**. PMID: 33127075.
25. Saxvig IW, Bjorvatn B, Hysing M, Sivertsen B, Gradisar M, Pallesen S. Sleep in older adolescents. Results from a large cross-sectional, population-based study. *Journal of Sleep Research* 2020 **in press**. PMID: 33350033.
26. Opsahl UL, Berge M, Lehmann S, Bjorvatn B, Opsahl P, Johansson A. Acoustic pharyngometry – a new method to facilitate oral appliance therapy. *Journal of Oral Rehabilitation* **in press**. PMID: 33314265.

**Andre publikasjoner (inkludert bøker, bokkapitler, kronikker, abstrakter o.l.).**

1. Pallesen S, Bjorvatn B, Moen BE, Thun E, Waage S. Slik påvirker skiftarbeid sykepleieres søvn og helse. Sykepleien.no/forskning, publisert 14.1.2020. <https://sykepleien.no/forskning/2019/12/slik-pavirker-skiftarbeid-sykepleieres-sovn-og-helse>
2. Bjorvatn B. T5.2 Søvnvansker (revidert). Norsk legemiddelhandbok for helsepersonell, publisert 27.10.2020. <https://www.legemiddelhandboka.no/T5.2/S%C3%B8vnvansker>
3. Bjorvatn B. Søvn og søvnforstyrrelser. I: Psykiske lidelser – forståelse og terapeutisk tilnærming. Sykepleiefaglige og flerfaglige perspektiver. Red: Gonzalez. Gyldendal Norsk Forlag 2020: 170-176.
4. Bjorvatn B. Er du lei av å stille klokken hver vår og høst? *SØVN* 2020; 12(1): 4-5.

5. Steine IM, Bjorvatn B, Winje D, Grønli J, Nordhus IH, Milde AM, Pallesen S. Seksuelle overgrep i barndommen og arbeidsuførhet i voksen alder: Funn fra et norsk befolkningsutvalg. Tidsskrift for Norsk Psykologforening 2020; 260-271.
6. Steine IM, Bjorvatn B, Winje D, Grønli J, Nordhus IH, Milde AM, Pallesen S. Faktorer som henger sammen med økt risiko for arbeidsuførhet blant personer utsatt for seksuelle overgrep i barndommen. Tidsskrift for Norsk Psykologforening 2020; 348-359.
7. Bjorvatn B, Løge I. Narkolepsi (revidert). Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL), 2020.
8. Hansen BH, Bjorvatn B, Engstrøm M, Lode K. Har sovet i timen. Debattinnlegg, Dagbladet, 26.6.20.
9. Bjorvatn B. Hvordan påvirker COVID-19 pandemien søvnmønsteret vårt? SØVN 2020; 12(2): 4-5.
10. Pallesen S, Bjorvatn B, Grønli J. Derfor bør vi få permanent vintertid i Norge. Bergens Tidende 24.10.20, s. 60-61.
11. Härmä M, Karhula K, Bjorvatn B, Garde AH, Hansen J, Hansen ÅM, Kolstad H, Larsen AD, Puttonen S, Tucker P, Vedaa Ø, Åkerstedt T. Shift work, health and well-being. In: Working hours, health, well-being and participation in working life. Current knowledge and recommendations for health and safety. Finnish Institute of Occupational Health (editors Härmä and Karhula, Helsinki), 2020; 34-47.
12. Bjorvatn B, Lowden A. Use of light therapies to support alertness and recovery. In: Working hours, health, well-being and participation in working life. Current knowledge and recommendations for health and safety. Finnish Institute of Occupational Health (editors Härmä and Karhula, Helsinki), 2020; 62-64.
13. Järnefelt H, Vanttola P, Waage S, Bjorvatn B. Assessment and treatment of shift work disorder. In: Working hours, health, well-being and participation in working life. Current knowledge and recommendations for health and safety. Finnish Institute of Occupational Health (editors Härmä and Karhula, Helsinki), 2020; 65-67.
14. Bjorvatn B. Prioriterer du å få nok søvn? Mediaplanet, utgitt i Dagbladet 5.12.2020.
15. Bjorøy I, Jørgensen VA, Pallesen S, Bjorvatn B. Forekomsten av angst, depresjon og bruk av alkohol og hypnotika varierer i ulike insomni subtyper. Best Practice, oktober 2020.

### **Abstrakter**

1. Bjorvatn B. The effects of bright light on adaptation to night work among nurses. WOW-møte (teams), 2020, Helsinki, Finland.

2. Waage S, Pallesen S, Harris A, Moen BE, Bjorvatn B. Shift work disorder among Norwegian nurses – a two year follow-up study. WOW-møte, 2020, Helsinki, Finland.
3. Pallesen S, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Sagoe D. The prevalence of shift work disorder: A review and meta-analysis. WOW-møte, 2020, Helsinki, Finland.
4. Bjorvatn B. Individual level management of sleep and fatigue in shift work. WOW-policy symposium (Teams), 2020, Helsinki, Finland.
5. Härmä M, Bjorvatn B, Garde AH, Hansen J, Karhula K, Kolstad HA, Puttonen S, Tucker P, Vedaa Ø, Åkerstedt T. Shift work, health and well-being. WOW-møte, 2020, Helsinki, Finland.
6. Bøen E, Zak N, Bove B, Malt E, Juhasz K, Osnes K, Hynnekleiv T, Knudsen S, Bjorvatn B, Elvsåshagen T, Malt U. Sleep-wake-dependent brain plasticity in health and depression. EAPM conference, Wien, Østerrike, 2020.
7. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Predictors of sleep medication use among Norwegian nurses – a cross-sectional study. ESRS Sevilla (virtuelt), 2020.
8. Hjetland GJ, Kolberg E, Pallesen S, Thun E, Nordhus IH, Bjorvatn B, Flo E. Ambient bright light treatment improved subjectively measured sleep but not sleep measured by actigraphy in nursing home patients with dementia: A placebo-controlled randomized trial. ESRS Sevilla (virtuelt), 2020.
9. Blytt KM, Bjorvatn B, Moen BE, Pallesen S, Harris A, Waage S. Shift work disorder predicts turnover intention among nurses. ESRS Sevilla (virtuelt), 2020.

### **Pågående veiledning av phd-kandidater**

Medveileder for Trygve Jonassen på doktorgradsprosjekt om «Consequences of obstructive lung function and sleep apnea; trifle or tragedy?». Finansiert av midler fra med.fak., UiB fra høsten 2017.

Medveileder for Erlend Sunde på doktorgradsprosjektet «Bright light for adaptation to night work: Shift work simulation experiments». Finansiert av midler fra psykologisk fakultet, UiB. Startet høsten 2016.

Medveileder for Kjersti Gjerde på doktorgradsprosjektet «Adherence and treatment outcome of oral appliance treatment for obstructive sleep apnea». Finansiert av med.fak., Uib fra høsten 2017 til 1.10.21.

Medveileder for Ulrik L. Opsahl på doktorgradsprosjektet “Acoustic pharyngometry to improve the treatment effect of oral appliance therapy in obstructive sleep apnea patients”. Finansiert av med.fak., UiB (dobbelkompetanseløp). Startet (50% stilling) høsten 2018.

Medveileder for Tine Almenning Flaa på doktorgradsprosjektet «Søvn og tretthet blant redningsmenn og piloter i luftambulansetjenesten». Finansiert av NLA fra januar 2018.

Medveileder for Louise Bjerrum på doktorgradsprosjektet «The effect of different light modes on cognitive performance in dementia». Finansiert av psykologisk fakultet, UiB fra høsten 2019.

Medveileder Jon Arild Aakre på doktorgradsprosjektet «Online intervention of sleep and its effect on cognitive performance in mid-life and old age. PROTECT – an online platform for prevention studies, SESAM, Helse Stavanger/University of Exeter, England. Fra høsten 2019.

### **Avlagte doktorgrader i 2020**

10.2.2020: Hovedveileder for Hogne V. Buchvold på doktorgradsprosjektet «Shift work: Weight change and lifestyle factors», Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UiB. Finansierte av midler fra Allmenntilleggsforskning (AMFF).

9.10.20: Hovedveileder for Kristine Stangenes på doktorgradsprosjekt ««Sleep habits and sleep problems among children born extremely preterm: A Norwegian population-based cohort study», Klinisk institutt 2, UiB. Finansierte av midler fra Extrastiftelsen. Startet i januar 2015.

### **Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master**

2017-: Hovedveileder for Ragnhild Stokke Lundetræ om søvnapne og parasomnier. Forskerlinjestudent og hovedoppgave.

2018-: Hovedveileder for Vilde Jørgensen og Ingrid Bjørøy om søvn. Hovedoppgave.

2020-: Medveileder for Sunniva Torsvik om søvn og infeksjon (FAMFIB-prosjekt).

### **Kongresser:**

2020: WOW-møte (consortium- og policy-møter) på teams.

### **Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Ståle Pallesen/Bjørn Bjorvatn/Siri Waage.

Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst, Helse Midt, Internasjonal.

Oppstartsår: 2007.

Forventet prosjektslutt: 2029.

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: 2022

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvnapne og komorbide somatiske og psykiske lidelser.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst, helse midt

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Dagfinn Matre.  
Tittel: Søvn og smerte hos sykepleiere.  
Ansvarlig institusjon: STAMI.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest, Helse sør-øst, Helse midt, Internasjonal.  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.  
Tittel: Søvn og skiftarbeid (WOW-prosjektet).  
Ansvarlig institusjon: Uib.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst, Helse Midt, Internasjonal.  
Oppstartsår: 2015.  
Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Torbjørn Elvsåshagen.  
Tittel: Søvnafhengig plastisitet i hjerne ved depressiv lidelse.  
Ansvarlig institusjon: UiO/Helse sør-øst.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest, Internasjonal.  
Oppstartsår: 2016.  
Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn  
Tittel: Hodepine blant skiftarbeidere.  
Ansvarlig institusjon: Helse Vest.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst.  
Oppstartsår: 2017.  
Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn  
Tittel: Restless legs i norsk allmennpraksis.  
Ansvarlig institusjon: UiB.  
Deltakelse fra andre helseregioner: nei  
Oppstart: 2018.  
Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Pål Jåbekk  
Tittel: Effect of sleep health optimization on body composition changes following 10 weeks of resistance exercise.  
Ansvarlig institusjon: Oslo Met Universitet  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest  
Oppstart: 2018.  
Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Gunhild Nordbø Marthinsen/Liv Fegran  
Tittel: Søvn, helse og livskvalitet hos foreldre etter fødsel.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Agder og Oslo Met Universitet  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest  
Oppstart: 2019.  
Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Elizabeth Ann Barrett  
Tittel: Søvn og psykoser.  
Ansvarlig institusjon: UiO/Helse sør-øst.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest.  
Oppstartsår: 2018.  
Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Ingvild W. Saxvig  
Tittel: Søvn blant ungdom.  
Ansvarlig institusjon: Helse Vest/UiB  
Deltakelse fra andre helseregioner: nei  
Oppstartsår: 2019.  
Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn  
Tittel: Effekt av en selvhjelpsbok for insomni på hypnotikabruk i allmennpraksis.  
Ansvarlig institusjon: UiB.  
Deltakelse fra andre helseregioner: nei  
Oppstart: 2019.  
Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Ingeborg Forthun  
Tittel: Insomni og infeksjoner i norsk allmennpraksis.  
Ansvarlig institusjon: UiB.  
Deltakelse fra andre helseregioner: nei  
Oppstart: 2019.  
Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn  
Tittel: Effekt av en selvhjelpsbok på mestring av skiftarbeid.  
Ansvarlig institusjon: UiB.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest  
Oppstart: 2020.  
Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn  
Tittel: Vil behandling av insomni redusere sovemedisinbruk og infeksjonsrisiko?  
Ansvarlig institusjon: UiB.  
Deltakelse fra andre helseregioner: nei  
Oppstart: 2021.  
Forventet prosjektslutt: 2026.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn  
Tittel: International Covid Sleep Study (ICOSS) – norsk del.  
Ansvarlig institusjon: UiB.  
Deltakelse fra andre helseregioner: nei  
Oppstart: 2020.  
Forventet prosjektslutt: 2023.

### **Forskningsnettverk:**

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Bente Moen, Siri Waage, 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, Espen S. Kristoffersen.

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, Ingvild Saksvik-Lehouillier.

Tittel: WOW – Skiftarbeid og søvn.

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

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: 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: Torbjørn Elvsåshagen, Inge Groote, Ulrik Malt, Atle Bjørnerud, Stine Knudsen, Bjørn Bjorvatn, Eus van Someren, Mathias van Osch etc.

Tittel: Sleep-wake-dependent brain plasticity in health and depression.

Samarbeidende helseregion/land: Helse sør-øst, helse vest, Nederland, Tyskland.

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Markku Partinen, Charles Morin, Colin Espie, Thomas Penzel, Brigitte Holzinger, Frances Chung mfl.

Tittel: International Covid Sleep Study (ICOSS).

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Finland, Canada, England, Tyskland, Østerrike mfl.

### **Undervisning:**

*Kurs:*

Januar: 2 t om søvn og søvn sykdommer, psykofarmakologikurs (VEU), Bergen.

Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

- Aug/Sept: Kursledelse 2 dager, 3 x 45 min foredrag + 2 x 30 min foredrag om søvn og søvnsykdommer, kurs for sykehusleger (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- September: 2 t om søvn og søvnsykdommer, psykofarmakologikurs (VEU), Bergen (digitalt). Målgruppe: Helsepersonell, alle regioner.
- September: 2 t + 1 t diskusjon om søvn hos eldre (digitalt), obligatorisk kurs for LIS i geriatri (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Oktober: 4 t om søvn og søvnlidelser, grunnkurs for LIS i barne- og ungdomspsykiatri, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- November: Kursleder og 9 forelesninger på zoom om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs (VEU). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

#### *Konferanse:*

- Januar: 45 min + 30 min + 15 min om hhv årsrapport, evaluering av SOVno, og Nasjonal anbefaling for utførelse av søvnundersøkelser, Årsmøte SOVno. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Februar: 15 min om historisk tilbakeblikk på Senter for søvnmedisin + 20 min om årsrapport, Årsmøte Senter for Søvnmedisin. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Februar: 30 min om PraksisNett og FAMFIB, årsmøte FAM, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- August: 45 min om døgnrytmelidelser, virtuell SLEEP 2020-møte, USA. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- November: 20 min innlegg om lysbehandling, WOW Consortium møte på zoom. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- November: 15 min innlegg om lysbehandling, WOW Working Time Policy symposium, zoom-møte. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.

#### *Seminar:*

- Mars: 30 min om søvnmedisin, Senter for Søvnmedisin. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Juni: 90 min om skiftarbeid, søvn, døgnrytme, Yrkesmedisinsk avdeling, HUS. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- September: 35 min om PraksisNett, NorCRIN-møte (digitalt). Målgruppe: Helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Oktober: 30 min om søvnmedisin, Senter for Søvnmedisin. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- November: 20 min om web-side og portal for PraksisNett, møte med International Advisory Board + ledergruppe for PraksisNett, zoom-møte. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- November: 30 min om web-side og portal for PraksisNett, møte med Nasjonal referansegruppe, zoom-møte. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- November: 1 time Webinar om nattarbeid, Arbeidstilsynet. Målgruppe: helsepersonell og annet personell + allmennheten, alle regioner (1100 deltakere).
- Desember: 1 time om hypersomnier på zoom, KNF og nevro, Haukeland. Målgruppe: helsepersonell, egen region.



### *Grunnutdanning:*

- Januar: Elektiv søvnkurs. 3 timer x 5 dager + kursansvarlig for hele 2-ukerskurset.  
Stud.med.
- Februar: 1 t om forskning i allmennpraksis, 6. året, stud.med.
- April: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året (12. semester), stud.med. (zoom).
- August: 1 t (Kaltura video) om forskning i allmennpraksis, 6. året, stud.med.
- Oktober: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året (12. semester), stud.med. (zoom).

Utdanning for helsepersonell: Alle regioner – 33 timer

Utdanning for helsepersonell: Flere regioner – 0 timer

Utdanning for helsepersonell: Egen region – 6 timer

Utdanning for annet personell: Alle regioner – 12 timer

Utdanning for annet personell: Flere regioner – 0 timer

Utdanning for annet personell: Egen region – 2 timer

Grunnutdanning for helsepersonell: 25 timer egen region/0 timer andre regioner

### **Medieoppslag (56 i alt):**

- 1.1.20: Vi.no om å ikke klare å stå opp om morgenen.
- 7.1.20: VG om behandling av søvnproblemer.
- 20.2.20: NRK Rogaland Radio om døgnrytmeproblemer.
- 13.3.20: NRK Telemark Radio om viktigheten av søvn (Verdens søvndag).
- 20.3.20: Vi.no om viktigheten av søvn [www.vi.no/helse/derfor-trenger-du-mer-sovna/72273245](http://www.vi.no/helse/derfor-trenger-du-mer-sovna/72273245)
- 21.3.20: Dagbladet om bekymring og søvn.
- 4.4.20: Oppland Arbeiderblad om søvnråd.
- 15.4.20: VG om søvn i koronapandemien.
- 16.4.20: NRK P1 radio om søvn og søvnmangel.
- 26.4.20: NRK P1 radio (Plassen) om søvn og drømmer i koronapandemitider.
- 29.4.20: Dagbladet om god søvn.
- 9.5.20: [www.byas.no/livsstil/i/70vq59/i-disse-tider-er-det-viktig-aa-faa-nok-og-god-soevn](http://www.byas.no/livsstil/i/70vq59/i-disse-tider-er-det-viktig-aa-faa-nok-og-god-soevn)
- 11.5.20: trd.by om viktigheten av god søvn.
- 19.5.20: Podkast om søvn blant studenter/unge <https://podcasts.apple.com/no/podcast/p%C3%A5-helsa-l%C3%B8s-s%C3%B8vn/id1170302200?i=1000474808442&l=nb>
- 22.5.20: Dagens Perspektiv om koronakrisen og søvn.
- 30.5.20: Dagbladet om coronaviruset og søvn.
- 7.6.20: Dagbladet.no om insomni.
- 10.6.20: [www.nrk.no/viten/ny-studie\\_-tarmen-sentral-nar-dyr-dor-av-sovnmangel-1.15044863](http://www.nrk.no/viten/ny-studie_-tarmen-sentral-nar-dyr-dor-av-sovnmangel-1.15044863)
- 11.6.20: Bergensavisen om søvn i forbindelse med koronapandemien.
- 12.6.20: Aftenposten/A-magasinet om vargtimen.
- 12.6.20: <https://www.nrk.no/norge/derfor-sover-vi-mindre-om-sommeren-1.15050976>
- 2020: SOMNUS nr 2 om sommertid og studentundervisning om søvn.
- 17.6.20: <https://www.nrk.no/livsstil/slik-far-du-det-kaldt-nok-pa-soverommet-1.15056662>
- 19.6.20: Dagbladet om sovemidler og melatonin.

- 19.6.20: Romerikes Blad om søvn i sommervarmen.
- 25.6.20: Dagbladet om sovemidler og spørreundersøkelsen.
- 25.6.20: Nrk Hordaland radio om sovemidler og spørreundersøkelsen.
- 30.6.20: Expressen (svensk avis) om behandling av insomni.
- 2.8.20: [www.nrk.no/osloogviken/derfor-sover-du-urolig-natt-til-forste-arbeidsdag-1.15098478](http://www.nrk.no/osloogviken/derfor-sover-du-urolig-natt-til-forste-arbeidsdag-1.15098478)
- 12.8.20: [pluss.nettavisen.no/ned-i-vekt/sovn/vektokning/dette-er-noe-av-det-viktigste-du-kan-gjore-om-du-skal-ned-i-vekt-et-nytt-liv/s/12-95-3424003814](http://pluss.nettavisen.no/ned-i-vekt/sovn/vektokning/dette-er-noe-av-det-viktigste-du-kan-gjore-om-du-skal-ned-i-vekt-et-nytt-liv/s/12-95-3424003814)
- 15.8.20: Sandefjords Blad og Romerikes Blad Pluss om dårlig søvn og vektøkning.
- 18.8.20: Tvedestrandsposten Pluss om dårlig søvn og vektøkning.
- 17.8.20: <https://www.klikk.no/side2/kropp-og-hode/slumring-ikke-bra-for-deg-6934320>
- 20.8.20: P13 radio om søvn etter ferien.
- 21.8.20: A-magasinet behandling av insomni.
- 23.8.20: Bergens Tidende om behandling av insomni.
- 26.8.20: Stavanger Aftenblad om behandling av insomni.
- 29.8.20: Stavanger Aftenblad om søvn og søvnbehov.
- 4.9.20: Hjemmet om å få bukt med søvntyvene.
- 9.9.20: <https://shifter.no/nyheter/sa-mye-sovn-trenger-entreprenorene-det-er-bedre-at-folk-kommer-senere-pa-jobb-og-har-sovet-ut-enn-at-de-kommer-trotte-og-uopplagte/191081>
- 15.9.20: NRK Radio Østlandssendingen om slumring om morgenen.
- 24.9.20: E24+ om søvnbehov.
- 25.9.20: <https://www.dagbladet.no/tema/rastlose-bein-dette-hjalp-nina/72824293>
- 29.9.20: NRK Radio P1+ om søvnproblemer hos eldre.
- 12.10.20: Nationen om graviditet og nattarbeid.
- 14.10.20: NRK Vestfold og Telemark om sovemedisinbruk.
- 16.10.20: Dagens Perspektiv om graviditet og nattarbeid.
- 22.10.20: Forskning.no om tulleråd mot søvn (banan, druer etc).
- 24.10.20: TV2 Nyhetskanalen om korona, vintertid og søvn.
- 27.10.20: NRK P1 Sogn og Fjordane (radio) om søvnvaner.
- 14.11.20: Dagbladet om vinterdepresjon.
- 22.11.20: VG om å sove sammen eller hver for seg.
- 30.11.20: VG om søvnproblemer fordi partneren snorker etc.
- 10.12.20: NRK P1 Hordaland radio om søvn blant studenter.
- 10.12.20: NRK1 TV om søvn blant unge mennesker.
- 14.12.20: Dagbladet om melatonin og søvn.

#### **Annen aktivitet:**

Leder av Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)), lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

Leder av Senter for søvnmedisin, lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

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

Leder koordinerende enhet, PraksisNett (forskningsnettverk i primærhelsetjenesten).

Forfatter av bøkene «Bedre Søvn», «Søvn sykdommer», «Ungdomssøvn» og «Skiftarbeid og søvn».

Forfatter av søvnkapitlene i Norsk Elektronisk Legehåndbok.

Forfatter av søvnkapittelet i Norsk legemiddelhandbok.

Forfatter av søvnkapitlene i lærebøkene i «Allmenntidisin», «Psykiatri» og «Nevrologi».

Forfatter av kapitler om døgnrytmeforstyrrelser i European Sleep Medicine Textbook.

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

Medlem av Advisory editorial board, Journal of Sleep Research.

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

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

## ÅRSRAPPORT 2020

### Shashi Gulati

Ingen publikasjoner/forskning prosjekter i 2020

Ingen kongresser i 2020

### Undervisning

Kurs: Søvn sykdommer, med fokus på utredning og behandling av søvnapne og hypersomnier  
31.08 - 02.09.2020

31.08.2020: Søvnapne, kirurgisk behandling (30 min)

Målgruppe: helsepersonell, alle regioner

### Annen Aktivitet:

- Medlem i arbeidsgruppen ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)), lokalisert til Senter for søvnmedisin, Haukeland Universitetssykehus.
- Deltakelse i SOVno, månedlige arbeidsutvalgsmøter ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer.
- Deltok i årsmøte med arbeids-og referansegruppen SOVno i Bergen 30.01.2020
- Deltok i årsmøte senter for søvnmedisin i Bergen 13.02.2020
- Søvnrelatert poliklinisk aktivitet en dag i uken. Involvert med utredning og behandling av nye pasienter med respirasjonsforstyrrelser/OSAS og oppfølging av pasienter behandlet med CPAP eller kirurgiske intervensjoner i form av ganeplastikker og radiobølge behandling av neselimhinner. Her gjennomgås øre-nese-hals undersøkelse og endoskopisk undersøkelse av øvre luftveier samt vurdering av nattlige søvnregistreringer.
- Utredning av flere OSAS pasienter ikke kompliant til hverken CPAP eller apneaskinne med medikament induert søvnendoskopi som ledd i vurdering for nervus hypoglossus stimulering terapi evt. annen kirurgisk behandling.
- Sporadisk kirurgisk behandling av OSAS med Uvulo-palato-pharyngoplastikk inngrep i narkose på Øre-nese-halsavdelingen.

## ÅRSRAPPORT 2020: *Fred Holsten*

### Vitenskapelige publikasjoner

-

### Andre publikasjoner (inkludert bøker, bokkapitler, kronikker, abstrakter o.l.).

1. Holsten, F. Stemningslidelser. I Marianne Thorsen Gonzales (red): Psykiske lidelser- faglig forståelse og terapeutisk tilnærming. Gyldendal AS 2020.

### Abstrakter

-

### Pågående veiledning av phd-kandidater

-

### Avlagte doktorgrader i 2020

-

### Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master

-

### Kongresser:

-

### Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Siri Nome og Fred Holsten.

Tittel: The burden of mental illness: A prospective follow up of mental patients.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei.

Oppstartsår: 2002.

Forventet prosjektslutt: Fortløpende registrering foreløpig til 2024.

### Forskningsnettverk:

-

### Undervisning:

#### *Kurs/seminar*

August: 1 t om søvn og psykiske lidelser. Sykehuskurs, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Oktober: 1 t. Søvn og eldre. Forelesning. Utdanning for annet personell. Egen region.

November: 8 t søvnkurs. Utdanning for helsepersonell, alle regioner.

## ÅRSRAPPORT 2020: Sverre Lehmann

### Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Ragnhild Stokke Lundetræ, Ingvild West Saxvig, Sverre Lehmann, Bjørn Bjorvatn (2020). Effect of continuous positive airway pressure on symptoms of anxiety and depression in patients with obstructive sleep apnea. *Sleep And Breathing*. Accepted for publication November 2020; DOI: [10.1007/s11325-020-02234-7](https://doi.org/10.1007/s11325-020-02234-7)
2. Ulrik L Opsahl, Morten E Berge, Sverre Lehmann, Bjørn Bjorvatn, Per Opsahl, Anders Johansson (2020). Acoustic pharyngometry - A new method to facilitate oral appliance therapy. *Journal of Oral Rehabilitation*. Accepted for publication December 2020; DOI: [10.1111/joor.13134](https://doi.org/10.1111/joor.13134)

### Andre publikasjoner (inkludert bøker, bokkapitler, kronikker, abstrakter o.l.).

1. Kunnskapsbasert retningslinje om oppstart og oppfølging av behandling med CPAP av voksne med moderat til alvorlig obstruktiv søvnapné. Berge T, Bjorvatn B, Lehmann S, Fondenæs O, Norstein GM, Tveit HK, Kvassheim S. Søvn nr. 1 2020. <https://helse-bergen.no/seksjon/sovno/Documents/Kunnskapsbasert%20retningslinje%20om%20oppstart%20og%20oppf%c3%b8lging%20av%20behandling%20med%20CPAP.pdf>

### Pågående veiledning av phd-kandidater

- 1) Hovedveileder:
  - a) Trygve M Jonassen, Cand. Med., Lungeavdelingen, Haukeland Univ. Sykehus
    - i) En publisert artikkel, nr. to submittert til fagfelleevaluering,
    - ii) Estimert disputas høst 2022.
- 2) Biveieder:
  - a) Kjersti Gjerde, Cand. Odont., Lungeavdelingen, Haukeland Univ. Sykehus.
    - i) Two publiserte artikler
    - ii) Estimert disputas høst 2021.
  - b) Ulrik Opsahl, Cand. Odont., Lungeavdelingen, Haukeland Univ. Sykehus.
    - i) En artikkel publisert
    - ii) Estimert disputas høst 2022.
  - c) Ragnhild S Lundetræ, Stud. Med. (forskningslinjestud.), Universitetet i Bergen.
    - i) To publiserte artikler
    - ii) Estimert disputas 2023.
  - d) Åse Rogde, Cand.Med., Lungeavdelingen, Haukeland Univ. Sykehus.
    - i) Datainnsamlingsfase, finansiert i 50% stilling i 2 år, tom mai 2022.
    - ii) Estimert disputas 2025.

### Avlagte doktorgrader i 2020

### Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master

- 2020-: Biveileder for Ragnhild Stokke Lundetræ om søvnapne. Se over, PhD-prosjekt. Forskerlinjestudent og hovedoppgave.

## **Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Sverre Lehmann

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2010

Forventet prosjektslutt: 2024

Prosjektleder: Ingvild Saxvig (prosjektdeltaker Sverre Lehmann mfl.)

Tittel: Behandling av obstruktivt søvnapnesyndrom. En registerbasert studie.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF- Haukeland universitetssjukehus

Oppstartsår: 2018

Forventet prosjektslutt: 2028

Prosjektleder: Anders Johansson (prosjektdeltaker Sverre Lehmann mfl.)

Tittel: Microchip adherence monitoring of oral appliance treatment in obstructive sleep apnea

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2016

Forventet prosjektslutt: 2021

Prosjektleder: Anders Johansson (prosjektdeltaker Sverre Lehmann mfl.)

Tittel: Acoustic pharyngometry to improve the treatment effect of oral appliance therapy in obstructive sleep apnea patients.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2017

Forventet prosjektslutt: 2023

Prosjektleder: Rune Nielsen (prosjektdeltaker Sverre Lehmann mfl.)

BOLD2, en oppfølging av en internasjonal lungehelsestudie

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF- Haukeland universitetssjukehus

Oppstartsår: 2017

Forventet prosjektslutt: 2025

## **Forskningsnettverk**

1) Tittel: BOLD (Burden of obstructive lung disease) Inngår søvnrelaterte variabler.

Samarbeidende land: Island, England, Norge mfl.

Navn på forskere i nettverket: Thorarinn Gislason, Peter Burney, Tomas Eagan, Marta Erdal, Amund Gulsvik

2) Tittel: BeSCN, Bergen Sleep and Chronobiology Network

Ståle Pallesen <Staale.Pallesen@uib.no>; Bjorn.Bjorvatn@isf.uib.no; Siri Waage <Siri.Waage@uib.no>; Inger Hilde Nordhus <Inger.Nordhus@uib.no>; Elisabeth Flo-Groeneboom <Elisabeth.Flo@uib.no>; Lehmann, Sverre <sverre.lehmann@helsebergen.no>; Fred@psyk.uib.no; oystein.vedaa@ntnu.no; Vedaa, Øystein <Øystein.Vedaa@fhi.no>; Erlend Sunde <Erlend.Sunde@uib.no>; Tine Almenning Flaa <Tine.Flaa@uib.no>; Randi Liset <Randi.Liset@uib.no>; Hogne.Buchvold@igs.uib.no; Eirunn Thun <Eirunn.Thun@uib.no>; Eirin Kolberg <Eirin.Kolberg@uib.no>; Gunnhild

Johnsen Hjetland <Gunnhild.Hjetland@uib.no>; Hanna Flækøy Skjåkødegård <Hanna.Skjakodegard@uib.no>; Iris Mulders Steine <Iris.Steine@uib.no>; Djupedal, Ingebjørg Louise Rockwell <IngebjorgLouiseRockwell.Djupedal@fhi.no>; kristine.stanges@gmail.com; Yngvild Sørebo Danielsen <Yngvild.Danielsen@uib.no>; Eilin Kristine Erevik <Eilin.Erevik@uib.no>; Alvhild.Bjorkum@hvl.no; Ulrik Leidland Opsahl <Ulrik.Opsahl@student.uib.no>; Saxvig, Ingvild West <ingvild.west.saxvig@helsebergen.no>; Wilhelmsen-Langeland, Ane <ane.wilhelmsen-langeland@haraldsplass.no>; ruth.velsvik@gmail.com; Nordvik, Mona Benedicte <mona.benedicte.nordvik@helsebergen.no>; beorstad@gmail.com; henry.aglen@arbeidstilsynet.no; Louise H. Bjerrum <Louise.Bjerrum@uib.no>; Sander Lindholm Andersen <Sander.Andersen@uib.no>; Øystein Holmelid [Oystein.Holmelid@uib.no](mailto:Oystein.Holmelid@uib.no)

## **Undervisning:**

### *Kurs/seminar*

Januar: ELMED227 Søvnslukdommar i elektiv periode i 2020 3 timer om Søvnrelaterte respirasjonsforstyrrelser. Målgruppe: Stud. Med 3-6 år. Alle regioner.

August: Søvnmedisin for sykehusleger. 1 time, Søvnapne, epidemiologi, utredning, behandling. Målgruppe: Sykehusleger, spesialister og leger i spesialisering.

Utdanning for helsepersonell: Alle regioner, lege grunnutdanning og videreutdanning, 4 timer.  
Utdanning for helsepersonell: Egen region. UiB, Stud. Med. 15 timer.

## **Medieoppslag:**

Somnus nr. 3: «Pustestopp ikke nok»  
Samme oppslag: <https://sovnforeningen.no/forvirring-om-nar-forerkortet-ryker/>

Oktober 2020: Tv2 hjelper deg. Søvnapné.

## **Annen aktivitet:**

Disputas:

2. opponent, Sigurd Aarrestad, UiO, 13.mars 2020; Monitoring long-term nocturnal non-invasive ventilation for chronic hypercapnic respiratory failure: What are the basic tools?



## ÅRSRAPPORT 2020: Ståle Pallesen

### Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Bjorvatn B, Axelsson J, Pallesen S, Waage S, Vedaa Ø, Blytt KM, Buchvold HV, Moen BE, Thun E. The association between shift work and immunological biomarkers in nurses. *Frontiers in Public Health* 2020; 8: article 415. PMID: 33042933. Nivå 1.
2. Bjorvatn B, Pallesen S, Waage S, Thun E, Blytt KM. The effects of bright light treatment on subjective and objective sleepiness during three consecutive night shifts among hospital nurses – a counter-balanced placebo-controlled crossover study. *Scandinavian Journal of Work Environment & Health* in press. PMID: 33080034. Nivå 1.
3. Bjorvatn, B, Saxvig IW, Waage S, Pallesen S. Self-reported seasonality is strongly associated with chronotype and weakly associated with latitude. *Chronobiology International* in press. PMID: 33249931. Nivå 1.
4. Bjorøy I, Jørgensen VA, Pallesen S, Bjorvatn B. The prevalence of insomnia subtypes in relation to demographic characteristics, anxiety, depression, alcohol consumption and use of hypnotics. *Frontiers in Psychology* 2020; 11: 527. PMID 32265811. Nivå 2.
5. Evers K, Chen S, Rothmann S, Dhir A, Pallesen S. Investigating the relation among disturbed sleep due to social media use, school burnout, and academic performance. *Journal of Adolescence* 2020; 84: 156-164. PMID: 32920331. Nivå 1.
6. Falck-Madsen J, Steinsbekk S, Pallesen S, Wickstrøm L. Prevalence and stability of insomnia from preschool to early adolescence - a prospective cohort study in Norway. *BMJ Paediatrics Open* 2020; 4: e000660. PMID: 32548310. Nivå 1.
7. Flaa TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Røislien J, Zakariassen E, Harris A, Waage S. Subjective and objective sleep among air ambulance personnel. *Chronobiology International* in press. PMID: 32815408. Nivå 1.
8. Hjetland G, Pallesen S, Thun E, Kolberg E, Nordhus IH, Flo E. Light interventions and sleep, circadian, behavioral, and psychological disturbances in dementia: A systematic review of methods and outcomes. *Sleep Medicine Reviews* 2020; 52: 101310. PMID: 32289734. Nivå 1.
9. Hjetland G, Nordhus IH, Pallesen S, Cummings J, Tractenberg RE, Thun E, Kohlberg E, Flo E. An actigraphy-based validation study of the Sleep Disorder Inventory in the nursing home. *Frontiers in Psychiatry* 2020; 11: article no. 173. PMID: 32231600. Nivå 2.
10. Hrozanova M, Klöcker CA, Sandbakk Ø, Pallesen S, Moen F. Reciprocal associations between sleep, mental strain and training load in junior endurance athletes, and the role of poor subjective sleep quality. *Frontiers in Psychology* 2020; 11: 545581. PMID: 33154725. Nivå 2.

11. Matre D, Nilsen KB, Kaysofaraki M, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Pain complaints are associated with quick returns and insomnia among Norwegian nurses, but do not differ between shift workers and day only workers. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 2020; 93: 291-299. PMID: 31691014. Nivå 1.
12. Nielsen MB, Harris A, Pallesen S, Einarsen S. Workplace bullying and sleep – A systematic review and meta-analysis of the research literature. *Sleep Medicine Reviews* 2020; 51: 101289. PMID: 32179375. Nivå 1.
13. Pallesen S, Hamre HS, Lang N, Bjorvatn B. Doxazosin for the treatment of nightmare disorder: A diary based case study. *SAGE Open Medical Case Reports* 2020; 8: 1-4. PMID: 32647580. Nivå 1.
14. Ranum BM, Wichstrøm L, Pallesen S, Steinsbekk S. Prevalence and stability of insufficient sleep measured by actigraphy – a prospective community study. *Pediatric Research* 2020; 88: 110-116. PMID: 32005964. Nivå 1.
15. Saxvig IW, Bjorvatn B, Hysing M, Sivertsen B, Gradisar M, Pallesen, S. Sleep in older adolescents. Results from a large cross-sectional, population-based study. *Journal of Sleep Research* in press. PMID: 33350033. Nivå 1.
16. Sivertsen B, Harvey A, Gradisar M, Pallesen S, Hysing M. Delayed sleep-wake phase disorder in young adults: Prevalence and correlates from a national survey of Norwegian university students. *Sleep Medicine* in press. PMID: 33097403. Nivå 1.
17. Sivertsen B, Friberg O, Pallesen S, Vedaø Ø, Hopstock LA. Sleep in the land the of midnight sun and polar night. The Tromsø Study 2015-2016. *Chronobiology International* in press. PMID: 33249932. Nivå 1.
18. Sivertsen B, Pallesen S, Friberg O, Nilsen KB, Bakken ØK, Goll JB, Hopstock LA. Sleep patterns and insomnia in a large population-based study of middle-aged and older adults: The Tromsø study 2015-2016. *Journal of Sleep Research* in press. PMID: 32469116. Nivå 1.
19. Steine IM, Winje D, Krystal J, Milde AM, Bjorvatn B, Nordhus IH, Grønli J, Pallesen S. Longitudinal relationships between perceived social support and symptom outcomes: Findings from a sample of adult survivors of childhood sexual abuse. *Child Abuse & Neglect* 2020; 107: 104566. PMID: 32526550. Nivå 1.
20. Sunde E, MrDalj J, Pedersen T, Thun E, Bjorvatn B, Grønli J, Harris A, Waage S, Pallesen S. The role of nocturnal light intensity on adaptation to three consecutive night shifts: A counterbalanced crossover study. *Occupational and Environmental Medicine* 2020; 77: 249-255. PMID: 32019847. Nivå 2.
21. Sunde E, Pedersen T, Mrdalj J, Thun E, Grønli J, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Skene DJ, Pallesen S. Alerting and circadian effects of short-wavelength vs. long-wavelength narrow bandwidth light during a simulated night shift. *MDPI Clocks & Sleep* 2020; 2: 502-522. PMID: 33255613. Nivå 1.

22. Sunde E, Pedersen T, Mrdalj J, Thun E, Grønli J, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Skene DJ, Pallesen S. Blue-enriched white light improves performance but not subjective alertness and circadian adaptation during three consecutive simulated night shifts. *Frontiers in Psychology* 2020; 11: 2172. PMID: 33013558. Nivå 1.
23. Søbstad J, Pallesen S, Bjorvatn B, Costa G, Hystad SW. Predictors of turnover intention among Norwegian nurses - a cohort study. *Health Care Management Review* in press. PMID: 32109924. Nivå 1.
24. Toften S, Pallesen S, Hrozanova M, Moen F, Grønli J. Validation of sleep stage classification using non-contact radar technology and machine learning (Somnofy®). *Sleep Medicine* 2020; 75: 54-61. PMID: 32853919. Nivå 1.
25. Thun E, Waage S, Bjorvatn B, Moen BE, Vedaa Ø, Blytt KM, Pallesen S. Short sleep duration and high exposure to quick returns are associated with impaired everyday memory in shift workers. *Nursing Outlook* in press. PMID: 33127075. Nivå 1.
26. Vedaa Ø, Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Thun E, Buchvold HV, Djupedal ILR, Pallesen S. A longitudinal study on the association between quick returns and work-related accidents. *Scandinavian Journal of Work Environment & Health* 2020; 45: 166-173. PMID: 32632456. Nivå 1.
27. Vedaa Ø, Kallestad H, Scott J, Smith ORF, Pallesen S, Morken G, Langsrud K, Gehrman P, Thorndike FP, Ritterband LM, Harvey AG, Stiles T, Sivertsen B. Digital cognitive-behavioural therapy for insomnia (dCBT-I) is associated with improved sleep and less self-report use of sleep medication: A large-scale randomized controlled trial. *Lancet Digital Health* 2020; 2: e397-e406. PMID: 33328044. Nivå 1.

#### **Andre publikasjoner (inkludert bøker, bokkapitler, kronikker, abstrakter o.l.).**

1. Danielsen YS, Pallesen S, Sivertsen B, Stormark KM, Hysing M. Weekday time in bed and obesity risk in adolescence. *Obesity Science & Practice* in press.
2. Nielsen M B, Pallesen S, Einarsen SV, Harris A, Rajalingham D, Gjerstad J. Associations between exposure to workplace bullying and insomnia: A cross-lagged prospective study of causal directions. *Archives of Occupational and Environmental Health* in press.
3. Nordmo M, Olsen OK, Hetland J, Espevik R, Bakker AB, Pallesen S. It's been a hard day's night: A diary study on hardiness and reduced sleep quality among naval cadets. *Personality and Individual Differences* 2020; 153: 109635.
4. Pallesen S, Waage S, Thun E, Andreassen CS, Bjorvatn B. A national survey on how sexual activity is perceived to be associated with sleep. *Sleep and Biological Rhythms* 2020; 18: 65-72.
5. Steine IM, Bjorvatn B, Winje D, Grønli J, Nordhus IH, Milde AM, Pallesen S. Faktorer som henger sammen med økt risiko for arbeidsuførhet blant personer utsatt for seksuelle overgrep i barndommen. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening* 2020; 57: 348-359.

#### **Abstrakter (6 totalt)**

1. Blytt KM, Bjorvatn B, Moen B, Pallesen S, Harris A, Waage S. The association between shift work disorder and turnover intention among nurses. *Journal of Sleep Research* 2020; 29: S286-S286.

2. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Predictors of sleep medication use among Norwegian nurses – a cross-sectional study. *Journal of Sleep Research* 2020; 29: S180-S180.
3. Kolberg E, Pallesen S, Hjetland GJ, Nordhus IH, Thun E, Flo-Groeneboom E. The potential of bright light in the management of depression and anxiety in dementia during winter. *Journal of Sleep Research* 2020; 29: S221-S221.
4. Hjetland GH, Kolberg E, Pallesen S, Thun E, Nordhus IH, Flo-Groeneboom E. Ambient bright light treatment improved subjectively measured sleep but not sleep measured by actigraphy in nursing home patients with dementia: a placebo-controlled randomized trial. *Journal of Sleep Research* 2020; 29: S230-S231.
5. Hrozanova M, Klöcker CA, Sandbakk Ø, Pallesen S, Moen F. Reciprocal associations between sleep, mental strain and training load in junior endurance athletes, and the role of poor subjective sleep quality. *Journal of Sleep Research* 2020; 29: S242-S242.
6. Pallesen S, Bjorvatn B, Waage S, Harris H, Sagoe D. The prevalence of shift work disorder: A review and meta-analysis. WOW Consortium Internal Meeting, Helsinki, Finland.

### **Pågående veiledning av phd-kandidater**

Hovedveileder for Randi Liset på et PhD-prosjekt om «Effekten av blålysblokkerende briller hos gravide med søvnlplager». Finansiert av Det psykologiske fakultet. Startet i 2016.

Hovedveileder for Erlend Sunde på et PhD-prosjekt om «Effekten av lysintervensjoner ved skiftarbeidssimulering». Finansiert av Det psykologiske fakultet. Startet i 2016.

Hovedveileder for Jonny Engebø på et PhD-prosjekt om «Spillansvarlighets tiltak». Finansiert av Lotteritilsynet. Startet i 2017.

Medveileder for Valera Markova på et PhD-prosjekt om «Symptomer på psykiske lidelser i ulike kulturer». Finansiert av Helse Vest. Startet i 2014.

Medveileder for Silvia Eiken Alpers på et PhD-prosjekt om «Effekter av fysisk trening hos LAR-pasienter». Finansiert av Avdeling for Rusmedisin, Helse Bergen. Startet i 2015.

Medveileder for Gunnhild Johansen Hjetland på et PhD-prosjekt om «Lysterapi ved demens». Finansiert av Bergen kommune. Startet i 2016.

Medveileder for Eirin Kohlberg på et PhD-prosjekt om «Lysterapi ved demens». Finansiert av Det psykologiske fakultet. Startet i 2017

Medveileder for Andrea Marti Rørvik på et PhD-prosjekt om «En rottemodell for skiftarbeid». Finansiert av Det psykologiske fakultet. Startet i 2016.

Medveileder for Torild Pedersen et PhD-prosjekt om «translasjonsprosjekt vedr konsekvenser av skiftarbeid». Finansiert av Det psykologiske fakultet. Startet i 2017.

Medveileder for Hogne Buchvold på et PhD-prosjekt om «Skiftarbeid og helsevaner og kroppsvekt». Finansiert av Det medisinske fakultet. Startet i 2015.

Medveileder for Bror Morten Halse Ranum på et PhD-prosjekt om «Søvn hos barn basert på Tidlig Trygg i Trondheim». Finansiert av NTNU. Startet i 2017.

Medveileder for Jonas Borchgervik Madsen på et PhD-prosjekt om «Søvn hos barn basert på Tidlig Trygg i Trondheim. Finansiert av NTNU. Startet i 2017.

Medveileder for Razieh Chegini på et PhD-prosjekt om «anabole steroider og aggresjon». Finansiert av Det psykologiske fakultet UiB. Hun startet i 2018.

Medveileder for Tine Allmenning Flaa på et PhD-prosjekt om «Søvn og fungering i luftambulansen.» Finansiert av Norsk Luftambulanse. Startet i 2018.

Medveileder for Maria Hrozanova på et PhD-prosjekt om «Søvn hos idrettsutøvere.» Finansiert av NTNU. Startet i 2018.

Medveileder for Andre Syvertsen på et PhD-prosjekt om «Risikofaktorer ved pengespill. Finansiert av NFR. Startet i 2019.

Medveileder for Elise Constance Fodstad på et PhD-prosjekt om «Personlighet ved rusbehandling.» Finansiert av KORFOR. Startet i 2019.

### **Avlagte doktorgrader i 2020**

Kandidat: Valeria Markova. Avhandlingens tittel: How do immigrants in Norway interpret, view, and prefer to cope with symptoms of depression. A mixed method study  
Publiseringsmåned: September 2020. ISBN: 978-82-308-6522-4 Fagbakgrunn: Psykologi  
Navn på hovedveileder: Gro Mjeldheim Sandal

### **Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master**

2020-2020: Hovedveileder for Einar Rørstad Bredeli om effekten av CBTi ved forsinket søvnnvåkenhetsfaselidelse. Hovedoppgave profesjon psykologi

2020-2020: Biveileder for Richard Eriksen om litteraturgjennomgang av effekter av å begrense bruk av sosiale medier. Hovedoppgave profesjon psykologi.

2020-2020: Biveileder for Joakim Hellumsbråten Kristensen om meta-analyse om sammenhengen mellom dataspillproblemer og søvnevansker. Masteroppgave

2020-: Hovedveileder for Sten Ravi Lona Shaw om meta-analyse vedr sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og søvn. Studentstipendiat profesjon psykologi

### **Kongresser:**

2020: WOW Consortium Internal Meeting, Helsinki, Finland

### **Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Ståle Pallesen

Tittel: Meta-analyser av søvn i forhold til spill og sosiale medier

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2019

Forventet prosjektslutt: 2022

Prosjektleder: Eilin Erevik.

Tittel: Søvn hos universitets- og høyskolestudenter.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2016.  
Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.  
Tittel: Utvikling av måleinstrument for skiftarbeidskonsekvenser.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2016.  
Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Randi Liset.  
Tittel: Effekt av blålysblokkering hos gravide med søvnevansker.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2016.  
Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Elisabeth Flo-Groenboom.  
Tittel: Effekt av lysbehandling ved demens.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2016.  
Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.  
Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst, Helse Midt.  
Oppstartsår: 2007.  
Forventet prosjektslutt: 2030

Prosjektleder: Janne Grønli.  
Tittel: A rat model for shift work.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2013.  
Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.  
Tittel: Utvikling av nytt måleinstrument for psykosomatiske plager.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2013.  
Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Anita Lill Hansen.  
Tittel: Effekten av ernæring på søvn.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.  
Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.  
Tittel: Søvn og idrettsprestasjoner.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.  
Tittel: LED-lys og effekter på skiftarbeid, søvn og døgnrytme.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2015.  
Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Siri Waage.  
Tittel: Skiftarbeidsordninger i luftambulansen.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Børge Sivertsen.  
Tittel: Utprøving av internettbasert behandling av insomni.  
Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt.  
Oppstartsår: 2014.  
Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Silje Steinsbekk.  
Tittel: Tidlig Trygg i Trondheim.  
Ansvarlig institusjon: NTNU.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt.  
Oppstartsår: 2017.  
Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.  
Tittel: Sosialpsykologiske perspektiver på søvn.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2017.  
Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig.  
Tittel: Skolestart og søvn hos ungdom i videregående skole.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen/Helse Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen  
Oppstartsår: 2018.

Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Yngvild Danielsen

Tittel: Søvn og overvekt

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen

Oppstartsår: 2017.

Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Ståle Pallesen

Tittel: Meta-analyse utbredelsen av skiftarbeidslidelse

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Astrid Synnøve Litland

Tittel: Søvn i barnehage

Ansvarlig institusjon: Høgskolen på Vestlandet/Helse Bergen/Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Anette Harris

Tittel: Health Promoting Work Schedules

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: Alle

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Stephanie Le Hellard

Tittel: Genotypes and shift work adaptation and insomnia

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Johannes Gjerstad

Tittel: Genotypes and shift work adaptation and insomnia

Ansvarlig institusjon: STAMI

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2023.

### **Forskningsnettverk:**

Forskere i nettverket: Ståle Pallesen, Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Øystein Vedaa, Anette Harris, 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.

### **Undervisning:**

#### *Kurs/seminar*

- Januar: 3 t om søvn og søvnsykdommer, Profesjonsstudiet psykologi, UiB. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Januar: 1 t om skiftarbeid, kurs i maritim medisin, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Mars: 1 t om subjektiv søvnmåling, UiB på kurset PSYK115. Målgruppe: annet personell, egen region.
- April: 6 timer om søvnproblemer, UiB på kurset PSYK115. Målgruppe: annet personell, egen region.
- Mai 2 timer om søvndeprivasjon, UiB på kurset PSYK115. Målgruppe: annet personell, egen region
- August: 2 timer om søvnevansker, sykehuskurs, Haukeland. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- September: 3 t om søvn og søvnsykdommer, Profesjonsstudiet psykologi, UiB. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Oktober: 2 t om søvn hos ungdom, interundervisning barne- og ungdomspsykiatri, Haukeland. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- November: 1 time om søvn og idrett, nettundervisning for treningskjeden EVO. Målgruppe: annet personell, alle regioner.
- Desember 1 time om søvn og idrett, nettundervisning for Norsk idrettsmedisinsk institutt Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Utdanning for helsepersonell: Alle regioner – 4 timer

Utdanning for helsepersonell: Flere regioner – 0 timer

Utdanning for helsepersonell: Egen region – 8 timer

Utdanning for annet personell: Alle regioner – 1 timer

Utdanning for annet personell: Flere regioner – 0 timer

Utdanning for annet personell: Egen region – 9 timer

### **Medieoppslag (19 i alt):**

- 02.01.20 Dagbladet om søvnavaner
- 17.01.20 Forskning.no om endring av søvnen i befolkningen
- 25.02.20 Somnus om lys og søvn
- 04.03.20 NRK om A- og B-mennesker
- 14.03.20 Forskerforum om seksuell aktivitet og søvn
- 23.03.20 Forskning.no om barnegråt og søvn
- 17.04.20 Forskning.no om døgnrytme
- 19.05.20 Studenttorget om A- og B-mennesker
- 28.05.20 VG om søvn og helse
- 05.06.20 Dagbladet om behandling av insomni
- 13.08.20 Fredrikstad Blad om samsoving blant par
- 26.08.20 KK om søvn om månefaser
- 28.10.20 Dagbladet om behandling av insomni
- 13.11.20 KK om trening og søvn
- 20.11.20 Somnus om ikke-24t søvn-våkenhetsrytmelidelse

21.11.20 Lørdagsliv på NRK P1 om drømmer  
25.11.20 P1 om drømmer  
03.12.20 Nettavisen om søvn hos ungdom  
08.12.20 Dagbladet om søvnvansker

**Annen aktivitet:**

Leder Nasjonal kompetansesenter for spillforskning  
Medlem av Editorial board: European Psychologist, Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology  
Somnolog siden 2013  
Medlem fakultetsstyre Det psykologiske fakultet, UiB.

## ÅRSRAPPORT 2020: Ingvild West Saxvig

### Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Lundetræ RS, Saxvig IW, Lehmann S, Bjorvatn B. Effect of continuous positive airway pressure on symptoms of anxiety and depression in patients with obstructive sleep apnea. Sleep & Breathing in press. PMID: 33098538.
2. Bjorvatn B, Saxvig IW, Waage S, Pallesen S. Self-reported seasonality is strongly associated with chronotype and weakly associated with latitude. Chronobiology International in press. PMID: 33080034.
3. Saxvig IW, Bjorvatn B, Hysing M, Sivertsen B, Gradisar M, Pallesen S. Sleep in older adolescents. Results from a large cross-sectional, population-based study. Journal of Sleep Research 2020 in press. PMID: 33350033.

### Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master

2020-: Hovedveileder for Marius Overrein om søvn. Hovedoppgave.

### Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig

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

(Postdocprosjekt)

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstartsår: 2014

Forventet prosjektslutt: 2024

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig

Tittel: Sammenhengen mellom skolestart og søvnlengde hos elever i videregående skole (REK nr: 2019/110)

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UiB

Deltakelse fra andre helseregioner: NEI

Oppstartsår: 2019

Forventet prosjektslutt: 2025

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig

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

(REK nr: 2014/1060)

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: NEI

Oppstartsår: 2014

Forventet prosjektslutt: 2024

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig

Tittel: Behandling av obstruktivt søvnapnesyndrom. En registerbasert studie  
(REK nr: 2018/337)

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: NEI

Oppstartsår: 2018

Forventet prosjektlutt: 2028

**Forskningsnettverk:**

BeSCN

**Undervisning:**

*Kurs:*

Aug/Sept: Kursledelse 1 dag, 2 x 45 min foredrag + 135 min praktisk gjennomgang + 30 minvaluering, kurs for sykehusleger (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

*Konferanse:*

Februar: 20 min om CheckWare, Årsmøte Senter for Søvnmedisin. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Utdanning for helsepersonell: Alle regioner – 4 timer 15 minutter

Utdanning for helsepersonell: Egen region – 20 minutter

**Medieoppslag (56 i alt):**

**Annen aktivitet:**

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

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

# ÅRSRAPPORT 2020: *BØRGE SIVERTSEN*

## Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Scott J, Kallestad H, Vedaa Ø, Sivertsen B, Etain B. Sleep disturbances and first onset of major mental disorders in adolescence and early adulthood: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev*, in press.
2. Saxvig IW, Bjorvatn B, Hysing M, Sivertsen B, Gradisar M, Pallesen S. Sleep in older adolescents. Results from a large cross-sectional, population-based study. *Journal of Sleep Research* 2020; Dec 21 [Online ahead of print].
3. Sivertsen B, Friberg O, Pallesen S, Vedaa Ø, Hopstock LA. Sleep in the Land of the Midnight Sun and Polar Night. The Tromsø Study 2015-2016. *Chronobiology International* 2020; Nov 29 [Online ahead of print]. [PMID: 33249932](#)
4. Hysing M, Heradstveit O, Nilsen SA, Bøe R, Sivertsen B. Sleep problems among adolescents within child and adolescent mental health services. An epidemiological study with registry linkage. *European Child & Adolescent Psychiatry* 2020; Nov
5. Sivertsen B, Harvey AG, Gradisar M, Pallesen S, Hysing M. Delayed sleep-wake phase disorder in young adults: prevalence and correlates from a national survey of Norwegian university students. *Sleep Medicine* 2020; Oct 7 [Epub ahead of print]. [PMID: 33097403](#)
6. Danielsen YS, Pallesen S, Sivertsen B, Stormark KM, Hysing M. Weekday time in bed and obesity risk in adolescence. *Obesity Science & Practice* 2020; 1-8. [DOI: 10.1002/osp4.455](#)
7. Hysing M, Harvey AG, Pallesen S, Sivertsen B. Trajectories of Sleep Problems from Adolescence to Adulthood. Linking Two Population-Based Studies from Norway. *Sleep Medicine* 2020; 75: 411-417. [PMID: 32971382](#)
8. Bratke B, Lønning KJ, Sivertsen B. DiaSHoT18: a cross-sectional national health and well-being survey of university students with type-1 diabetes. *Pediatric Diabetes* 2020; 21(8): 1583-1592. [PMID: 32939954](#)
9. Sivertsen B, Harvey AG, Reichborn-Kjennerud T, Ystrom E, Hysing M. Sleep problems and depressive symptoms in toddlers and 8-year-old children. A longitudinal study. *J Sleep Res* 2020 Aug 2;e13150. [PMID: 32743857](#)
10. Kjørstad K, Sivertsen B, Vedaa Ø, Langsrud K, Faaland PM, Vetthe D, Vestergaard CL, Scott J, Kallestad H. The Effect of Reducing Insomnia Severity on Work- and Activity-Related Impairment. *Behav Sleep Med* 2020 Jul 30;1-11. [PMID: 32731764](#)
11. Strandheim I, Aasen PA, Sivertsen B, Nes RB, Mortensen TB, Mathiassen S, With EF. [Get Up: A group-based cognitive-behavioural treatment for insomnia]. *Journal of the Norwegian Psychological Association* 2020; 57 (8): 576-587.
12. Vedaa Ø, Kallestad H, Scott J, Smith ORF, Pallesen S, Morken G, Gehrman P, Thorndike F, Ritterband L, Harvey A, Stiles T, Sivertsen B. The effects of digital cognitive-behavioural therapy for insomnia (dCBT-I) on sleep and self-reported use of sleep medication: A large-scale randomized controlled trial. *The Lancet Digital Health* 2020;2: e397-406. [DOI: 10.2139/ssrn.3532554](#)
13. Sivertsen B, Pallesen S, Friberg O, Nilsen KB, Bakke ØK, Goll JB, Hopstock LA. Sleep patterns and insomnia in a large population-based study of middle-aged and older adults: The Tromsø study 2015-2016 *J Sleep Res* 2020;00:e13095. [PMID: 32469116](#)
14. Askeland KG, Sivertsen B, Hysing M. Sleep patterns and insomnia among internationally adopted adolescents. *Sleep Health* 2020; April 29 [Epub ahead of print]. [PMID: 32360020](#).

15. Haugland BSM, Hysing M, Sivertsen B. The Burden of Care: A National Survey on the Prevalence, Demographic Characteristics and Health Problems Among Young Adult Carers Attending Higher Education in Norway. *Frontiers in Psychology* 2020;10, 2859. [PMID: 32038347](#)

### **Pågående veiledning av PhD-kandidater**

Hovedveileder for **Viktor Schønning**: «Establishing a Norwegian longitudinal health survey for children and adolescents exposed to adverse childhood experiences»

Biveileder for **Kari-Elise Frøystad Veddegjærde**: «Health anxiety in the society»

Biveileder for **Kaia Kjørstad**: «Functional benefits of CBT for insomnia»

### **Avlagte doktorgrader i 2020**

Daniela Branganini: Genetic and psychopathological characteristics of patterns of nocturnal symptoms of insomnia. Doctoral theses at NTNU, 2020:248. ISBN 978-82-326-4844-3 (printed ver.) ISBN 978-82-326-4845-0 (electronic ver.) ISSN 1503-8181.

### **Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Børge Sivertsen

Tittel: Vold og overgrep hos barn og unge – en longitudinell kohortstudie.

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst, Helse Vest.

Oppstartsår: 2021.

Forventet prosjektslutt: 2030.

Tittel: Søvn hos småbarn

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst, Helse Innlandet, Helse Vest.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Børge Sivertsen

Tittel: Populasjonsbasert behandling av insomni via internett

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt, Helse Vest.

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Børge Sivertsen

Tittel: SHoT 2021 (Studentenes Helse- og trivselsundersøkelse 2021)

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Innlandet, Helse Vest.

Oppstartsår: 2021.

Forventet prosjektslutt: 2031.

Prosjektleder: Håvard Kallestad

Tittel: *Can online treatment of insomnia while patients are on the wait list improve outcomes in mental health care? A multi-center RCT.*

Ansvarlig institusjon: NTNU

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Innlandet, Helse Vest, Helse Sør-Øst, Helse Midt  
Oppstartsår: 2017.

Forventet prosjektslutt: 2024.

**Forskningsnettverk:**

Tittel: Søvn og smerte.

Navn på forskere i nettverket: Kristian Bernhard Nilsen, Dagfinn Matre, Bjørn Bjorvatn,  
Christopher Sivert Nilsen, Børge Sivertsen

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

Tittel: Søvn og genetikk

Navn på forskere i nettverket: Bendik S Winsvold, Børge Sivertsen, Trond Sand, Kristian  
Bernhard Nilsen, Morten Engstrøm, Imre Janszky

Samarbeidende helseregion/ land: Alle regioner

Tittel: Søvn og årstidsvariasjoner

Navn på forskere i nettverket: Bendik S Winsvold, Laila Arnesdatter Hopstock, Børge  
Sivertsen, Kristian Bernhard Nilsen, Oddgeir Friborg, Kamilla Rognmo

Samarbeidende helseregion/ land: Alle regioner

**Annen aktivitet i 2020:**

- PhD opponent: Jorunn Evandt.  
<https://www.med.uio.no/helsam/english/research/news-and-events/events/disputations/2020/evandt-jorunn.html>

# Årsmelding SOVno 2020

Håvard Skeidsvoll  
Overlege  
KNF, Nevrologisk avd  
Haukeland universitetssykehus

## Undervisning og veiledning

Telefoniske uformelle kontakter utad og innad i egen institusjon med råd, veiledning og videreformidling. Oftest kolleger fra egen, men dels også andre regioner.

Studentundervisning / forelesninger med bl a søvnrelatert innhold, spesielt søvn analyse og hypersomnier (formelt 2 timer).

Internundervisning i spesialistutdanningen for KNF leger. Dels undervisning for avdelingens spesialsykepleiere innen polysomnografi tolkningsaktivitet.

## Generell virksomhet

- Overlege ved Seksj. for Klinisk nevrofysiologi, Nevrologisk avd., Haukeland Universitetssykehus
- Betydelig redusert klinisk nevrofysiologisk aktivitet ut over året fra 120320 grunnet s.k. hjemmekontor tilknyttet senior risiko i forbindelse med den pågående pandemien.
- Redusert deltakelse i all strategi- og planleggingsmøter for fremtidig virksomhet i klinikken..
- Standard klinisk nevrofysiologisk arbeid redusert knyttet til søvnanalyser av helnatt polysomnografiske registreringer og dagtid MSLT
- Deltakelse i SOVno, månedlige Arbeidsutvalgsmøter og forskningsmøter ved Nasjonalt Søvnkompetansesenter.
- Deltakelse i SOVno Årsmøtet jan 2020 med kompetansesenterets stab og regionale kontakter
- Rutinearbeid med søvnprovokasjon i diagnostisk og i oppfølgende øyemed, særlig ved utredning av epilepsi- spørsmål. Redusert volum.
- Klinisk nevrofysiologisk rutinemessig kontinuerlig 24 timers monitorering med video og EEG med spesielt fokus på barn med mistenkt eller etablert epilepsi, ofte med problemstilling parasomnier der paroksysmale eller bisarre episoder med søvnforstyrrelser opptrer. Redusert volum.
- I KNF er eldre PSG- utstyr fra SomnoMedics utskiftet, og erstattet med innføring av nytt polysomnografisk utstyr som nå fungerer bra.



## **ÅRSRAPPORT 2020: Paul Joachim Bloch Thorsen**

### **Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)**

Ingen

### **Andre publikasjoner (inkludert bøker, bokkapitler, kronikker, abstrakter o.l.).**

Ingen

### **Abstrakter**

Ingen

### **Pågående veiledning av phd-kandidater**

Ingen

### **Avlagte doktorgrader i 2020**

Ingen

### **Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master**

Ingen

### **Kongresser:**

2020: Ingen

### **Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Arne Kodal

Tittel: God psykisk helse for barn og unge – fysisk aktivitet og livsmestring

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen

Oppstartsår: 2019

Forventet prosjektslutt: 2022.

### **Forskningsnettverk:**

Ingen

### **OBS: Viktig å få med andre helseregioner og andre land**

### **Undervisning:**

#### *Kurs/seminar*

- August: Webinar: Trening av barn og unge med skjulte diagnoser  
30min om søvn.  
Målgruppe: Idrettsledere og trenere. Utdanning for annet personell: Alle regioner
- Oktober: 6,5 time: Ledet og hadde foredrag – «Internundervisning SKYPE søvn og sosiale medier» 13.10.20 .  
Målgruppe: helsepersonell i Klinikk psykisk helsevern for barn og unge  
Egen region
- Oktober: Webinar - Trygg mestring i idretten 08.10.20  
30min om søvn.  
Målgruppe: Idrettsledere og trenere. Utdanning for annet personell: Alle regioner

November: Webinar – Skjulte diagnoser.  
30min om søvn.  
Målgruppe: Idrettsledere og trenere. Utdanning for annet personell: Alle regioner

*Konferanse:*  
Ingen

*Veiledning*  
Ingen

*Grunnutdanning:*  
Oktober: 6 t om barne og ungdomspsykiatri, psykiatripraksis, 5. året, stud.med.  
Målgruppe: Utdanning for helsepersonell: Egen region

## ÅRSRAPPORT 2020: Maria Vollsæter

### Forskning i 2020

**Vitenskapelige artikler:** Ingen om søvn

**Pågående veiledning på doktor-, master-, bachelorgrad og sær oppgaver:** Ingen om søvn

**Hoved-veileder 3 kandidater PhD**

**Bi-veileder 4 kandidater PhD**

### **Vitenskapelige artikler i 2020:**<sup>1-3</sup>

1. Engan M, Engeseth MS, Fevang S, et al. Predicting physical activity in a national cohort of children born extremely preterm. *Early Hum Dev* 2020; **145**: 105037.
2. Engeseth MS, Engan M, Clemm H, et al. Voice and Exercise Related Respiratory Symptoms in Extremely Preterm Born Children After Neonatal Patent Ductus Arteriosus. *Frontiers in pediatrics* 2020; **8**: 150.
3. Halvorsen T, Clemm HSH, Vollsæter M, Røksund OD. Conundrums of Exercise Related Breathing Problems; Epiglottic, Laryngeal or Bronchial Obstruction? *Am J Respir Crit Care Med* 2020.

### **Kongresser:**

Jan 2020: Fysiologisk forum, deltager

Sept 2020: ERS e-kongress, deltager alle dager

### **Kurs:**

Deltagelse kurs 8 timer lunge og diafragmaultral lyd, Bergen 13 jan 2020

### **Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Maria Vollsæter

Tittel: Fysisk og psykisk helse hos ekstremt for tidlig fødte barn i ungdomsalderen, en nasjonal studie.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uni Reserach Helse

Oppstartsår: 2017 – men videreført fra opprinnelig prosjekt startet i 1998

Forventet prosjektslutt: 2032

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei.

Deltagelse fra andre land: Ja, RECAP – Research on european children and adults born preterm, [www.recap-preterm.eu](http://www.recap-preterm.eu), EU prosjekt som del av Horizon 2020

Prosjektleder: Maria Vollsæter

Tittel: Systematisk laryngoskopisk evaluering av øvre luftveier hos ventilerte ALS pasienter

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2019

Forventet prosjektslutt: 2028

Deltagelse fra andre helseregioner: Nei

Deltagelse fra andre land: Ja, Porto, Portugal.

Prosjektleder: Thomas Halvorsen

Tittel: Født for tidlig, konsekvenser for lungehelse og funksjon

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2017

Forventet prosjektslutt: 2032

Deltagelse fra andre land: Ja, APIC - Adults Born Preterm International collaboration.

Prosjektleder: Tiina Andersen

Tittel: Å trene eller ikke trene – fysisk aktivitet som del av behandlingen ved Duchenne muskel dystrofi.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2018

Forventet prosjektslutt: 2028

Prosjektleder: Maria Vollsæter

Tittel: Systematisk evaluering av øvre luftveier hos pasienter med Spinal Muskel Atrofi

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2018

Forventet prosjektslutt: 2028

### **Forskningsnettverk:**

**RECAP** – Research on European Children and Adults born Preterm, [www.recap-preterm.eu](http://www.recap-preterm.eu), EU-prosjekt som del av Horizon 2020.

**APIC** - adults born preterm international collaboration.

**Nasjonalt Fagråd for Spinraza** behandling ved SMA.

**Nasjonalt Kompetansetjeneste for Hjemmerespiratorbehandling** – ansatt som barnelege.

**WestPaed research** – Serving high-risk children

**HelpILO** – HelseVest nettverk med fokus på forskning på induserbar strupe obstruksjon ved fysisk aktivitet, ved astma og ved bruk av respirasjonstekniske hjelpemidler som hostemaskin, CPAP og BIPAP [www.helpilo.com](http://www.helpilo.com)

### **Undervisning og veiledning i 2020**

#### ***Kurs underviser:***

- Jan 2020: 1 time NIV hos barn etter nyfødtp perioden, Pediterdagene SUS 2020
- Feb 2020: 6 timer undervisning barn og lungesykdommer (DNLF kurs), inkludert OSAS og langtids mekanisk ventilasjon, samt i kursledelsen for dette kurset  
Målgruppe: Barneleger, alle regioner.
- Sept 2020: 1 time om søvn og søvnsykdommer hos barn, kurs om søvnsykdommer for sykehusleger  
Målgruppe: Leger i sykehus, alle regioner.

#### ***Undervisning:***

- Jan 2020: Undervisning Høgskolen, Bergen: 4 timer master radiograf og master fysioterapi om lungesykdommer barn, herunder OSA. Målgruppe: Helsepersonell, alle regioner.
- Mai 2020: 3 timer lungesykdommer hos barn for master barnesykepleie, Høgskolen på Vestlandet
- Mai 2020: Undervisning Universitetet i Bergen: 4 timer medisinstudenter om lungesykdommer barn, herunder OSA.
- Juni 2020: 4 timer klinisk undersøkelse medisinstudenter 9. termin
- Nov 2020: Undervisning Universitetet i Bergen: 4 timer medisinstudenter om lungesykdommer barn, herunder OSA.

**Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master**

2020	Med student Henriette Lillebøe, UiB.
2020	PhD student Åse Rogde, UiB.
2020	PhD student Anne Kristine Brekka, Høgskulen på Vestlandet.
2019-dd	PhD student Tonje Bårdsen, UiB. Lung function from childhood to adulthood in survivors of extremely preterm birth.
2019-dd	PhD student Kaia Skromme, UiB. Childhood respiratory morbidity following extremely preterm birth. A national cohort study.
2019-dd	PhD student Emma Satrell, UiB. Alveolar function after Extreme Preterm Birth.
2019-dd	PhD student Stian Hammer, Høgskulen på Vestlandet. The impact of training in boys with Duchenne Muscular Dystrophy.
2017-2018	PhD student Tiina Andersen, UiB. Disputert 2018

### Medieoppslag:

2020	Pediaterdagene 2020 Stavanger om «Non-invasiv ventilasjon til barn» <a href="https://helse-stavanger.no/arrangementer/pediaterdagene-2020-2020-01-15">https://helse-stavanger.no/arrangementer/pediaterdagene-2020-2020-01-15</a>
2020	NRK Vestlandsrevyen feb 2020 <a href="https://www.nrk.no/vestland/her-holder-hilde-konsert-med-kamera-i-strupen-1.14919446">https://www.nrk.no/vestland/her-holder-hilde-konsert-med-kamera-i-strupen-1.14919446</a>
2020	Forskningsdagene okt 2020 om «Stemmen som instrument. Medisin møter kunst» <a href="https://www.forskningsdagenebergen.com/portfolio-item/program-16-september/">https://www.forskningsdagenebergen.com/portfolio-item/program-16-september/</a>

### Andre verv:

Medlem Nasjonalt Fagråd for Spinraza behandling ved SMA Spinal Muskel Atrofi NPE sakkyndig barn og søvn sykdommer.

## ÅRSRAPPORT 2020: *Siri Waage*

### Vitenskapelige publikasjoner (10)

- 1) Bjorvatn B, Pallesen S, Waage S, Thun E, Blytt KM. The effects of bright light treatment on subjective and objective sleepiness during three consecutive night shifts among hospital nurses – a counter-balanced placebo-controlled crossover study. *Scandinavian Journal of Work Environment & Health* in press. PMID: 33080034. Nivå 1.
- 2) Bjorvatn B, Axelsson J, Pallesen S, Waage S, Vedaa Ø, Blytt KM, Buchvold HV, Moen BE, Thun E. The association between shift work and immunological biomarkers in nurses. *Frontiers in Public Health* 2020; 8: article 415. PMID: 33042933. Nivå 1.
- 3) Bjorvatn, B, Saxvig IW, Waage S, Pallesen S. Self-reported seasonality is strongly associated with chronotype and weakly associated with latitude. *Chronobiology International* 2020 Nov 29;1-8. PMID: 33249931. Nivå 1.
- 4) Flaa TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Røislien J, Zakariassen E, Harris A, Waage S. Subjective and objective sleep among air ambulance personnel. *Chronobiology International Chronobiol Int.* 2020 Aug 20;1-11. PMID: 32815408. Nivå 1.
- 5) Pallesen, S., Waage, S., Thun, E. Andreassen CS, Bjorvatn B. A national survey on how sexual activity is perceived to be associated with sleep. *Sleep and Biological Rhythms* 2020; 18: 65-72. <https://doi.org/10.1007/s41105-019-00246-9>.
- 6) Sunde E, Pedersen T, Mrdalj J, Thun E, Grønli J, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Skene DJ, Pallesen S. Blue-enriched white light improves performance but not subjective alertness and circadian adaptation during three consecutive simulated night shifts. *Frontiers in Psychology* 2020; 11: 2172. PMID: 33013558: Nivå 1.
- 7) Sunde E, Pedersen T, Mrdalj J, Thun E, Grønli J, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Skene DJ, Pallesen S. Alerting and circadian effects of short-wavelength vs. long-wavelength narrow bandwidth light during a simulated night shift. *MDPI Clocks & Sleep* 2020; 2: 502-522. PMID: 33255613. Nivå 1.
- 8) Sunde E, MrDalj J, Pedersen T, Thun E, Bjorvatn B, Grønli J, Harris A, Waage S, Pallesen S. The role of nocturnal light intensity on adaptation to three consecutive night shifts: A counterbalanced crossover study. *Occupational and Environmental Medicine* 2020; 77: 249-255. PMID: 32019847. Nivå 2.
- 9) Thun E, Waage S, Bjorvatn B, Moen BE, Vedaa Ø, Blytt KM, Pallesen S. Short sleep duration and high exposure to quick returns are associated with impaired everyday memory in shift workers. *Nursing Outlook* in press. PMID: 33127075. Nivå 1.
- 10) Vedaa Ø, Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Thun E, Buchvold HV, Djupedal ILR, Pallesen S. A longitudinal study on the association between quick returns and work-related accidents. *Scandinavian Journal of Work Environment & Health* 2020; 45: 166-173. PMID: 32632456. Nivå 1.

#### **Andre publikasjoner (4)**

1. Pallesen S, Bjorvatn B, Moen BE, Thun E, Waage S. Slik påvirker skiftarbeid sykepleieres søvn og helse. Sykepleien.no/forskning, publisert 14.1.2020. <https://sykepleien.no/forskning/2019/12/slik-pavirker-skiftarbeid-sykepleieres-sovn-og-helse>
2. Järnefelt H, Vanttola P, Waage S, Bjorvatn B. Assessment and treatment of shift work disorder. In: Working hours, health, well-being and participation in working life. Current knowledge and recommendations for health and safety. Finnish Institute of Occupational Health (editors Härmä and Karhula, Helsinki), 2020; 65-67.
3. Waage S. Redaktørens hjørne. Tidsskriftet SØVN 2020; 12(1)
4. Waage S. Redaktørens hjørne. Tidsskriftet SØVN 2020; 12(2)

#### **Abstrakter (5)**

1. Blytt KM, Bjorvatn B, Moen B, Pallesen S, Harris A, Waage S. The association between shift work disorder and turnover intention among nurses. ESRS Sevilla (digital kongress). Journal of Sleep Research 2020; 29: S286-S286.
2. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Predictors of sleep medication use among Norwegian nurses – a cross-sectional study. ESRS Sevilla (digital kongress). Journal of Sleep Research 2020; 29: S180-S180.
3. Bjorvatn B, Axelsson J, Pallesen S, Waage S, Vedaø Ø, Blytt KM, Buchvold HV, Moen BE, Thun E. The association between shift work and immunological biomarkers. WOW Consortium Internal Meeting, Helsinki, Finland.
4. Pallesen S, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Sagoe D. The prevalence of shift work disorder: A review and meta-analysis. WOW Consortium Internal Meeting, Helsinki, Finland.
5. Waage S, Pallesen S, Moen BE, Vedaø Ø, Thun E, Buchvold H, Blytt KM, Harris A, Bjorvatn B. Changes in work schedule affect the prevalence of shift work disorder among Norwegian nurses – a two year follow-up study. WOW Consortium Internal Meeting, Helsinki, Finland.

#### **Pågående veiledning av phd-kandidater**

Hovedveileder for Tine Almenning Flaa på doktorgradsprosjektet «Søvn og tretthet blant redningsmenn og piloter i luftambulansetjenesten». Finansiert av NLA fra januar 2018.

Medveileder for Erlend Sunde på prosjekt “Effects of bright light intervention for adaptation to night work: Shift work simulation experiments.” Finansiert med midler fra Psykologisk fakultet. Startet høsten 2016.

#### **Avlagte doktorgrader i 2020**

Medveileder for Hogne Buchvold på doktorgradsprosjektet «Skiftarbeid og nattarbeid: Påvirkning på vekt og metabolske sykdommer». Finansiert av midler fra Allmenntilleggsfond (AMFF) fra høsten 2017. Disputerte 10.2.20.

### **Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master**

Ingen.

### **Kongresser (1):**

2020: Working time in the Nordic Countries (WINC/WOW), Helsinki, Finland. Digital møte/kongress på Teams 11.-13. november

### **Forskningsprosjekter (4):**

Prosjektleder: Ståle Pallesen/Bjørn Bjorvatn/Siri Waage

Tittel: Søvnløshet, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UIB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst, Helse Midt, Internasjonal.

Oppstartsår: 2007.

Forventet prosjektslutt: 2030.

Prosjektleder: Siri Waage

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

Ansvarlig institusjon: UIB.

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn

Tittel: Søvnløshet og skiftarbeid (WOW-prosjektet).

Ansvarlig institusjon: UIB.

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

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2021.

Prosjektleder: Anette Harris

Tittel: Health Promoting Work Schedules.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Alle.

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2023.

### **Forskningsnettverk (3):**



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, Ingvild Saksvik-Lehouillier.

Tittel: WOW – Skiftarbeid og søvn.

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

Forskere i nettverket: Anette Harris, Ståle Pallesen, Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Elisabeth Flo, Inger Hilde Nordhus, Sverre Lehmann, Erlend Sunde, Tine Almenning Flaa, Randi Liset, Hogne Buchvold, Eirunn Thun, Kjersti Marie Blytt, Ingvild West Saxvig, Eilin Erevik, Ane Wilhelmsen-Langeland, Øystein Vedaa, Alvhild Alette Bjørkum, Hanna Flækøy Skjåkødegård, Kristine Stangenes, Ulrik Opsahl, Iris Mulder Steine, Eirin Kolberg, Louise Bjerrum, Sander Lindholm Andersen, Yngvild Danielsen, Morten Nordmo, Gunnhild Hjetland.

Tittel: Bergen søvn og kronobiologinettverk (BeSCN).

Tverrfakultært forskningsnettverk, UIB, HVL, FHI, Helse Bergen.

### **Undervisning:**

*Kurs:* 1 t om søvn og idrett, Teams møte, Norges håndballforbund region vest. Målgruppe annet personell, flere regioner.

*Konferanse:* 15 min innlegg om skiftarbeidslidelse blant norske sykepleiere, WOW Working Time Policy symposium, Teams-møte.

Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.

### **Medieoppslag (3):**

VG: <https://www.vg.no/forbruker/helse/i/mRnEJq/soevnprogrammet-som-har-hjulpet-tusenvis>

NRK P2: <https://radio.nrk.no/serie/ekko/MDFP02017920>

Klikk.no: <https://www.klikk.no/helse/doktoronline/sykdommer/sovnproblemer-sa-mye-sovn-trenger-du-6956305>

### **Annen aktivitet:**

Forsker 20 % ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UIB.

Redaktør for tidsskriftet SØVN.

Referee-virksomhet.

Komitearbeid ved UiB, stipendiatstilling.

**ÅRSRAPPORT 2020: Tom Aasnæs**  
**Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)**  
Intet

**Andre publikasjoner (inkludert bøker, bokkapitler, kronikker, abstrakter o.l.).**

- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Gunnhild Jakobsen: «Sleep in patients with advanced cancer». *SØVN* 2020; 12 (1): 6
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Hilde Therese Juvodden: «Phatogenesis of narcolepsy after H1NI-vaccination – a neuroimaging and immunogenetic study». *SØVN* 2020; 12 (1): 7
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Heidi Øksnes Markussen: «Health related quality of life and its association with mortality in patients receiving long-term mechanical ventilation». *SØVN* 2020; 12 (1): 8
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Eivind Schelderup Skarpsno: «The bidirectional association between sleep problems and chronic musculoskeletal pain: Influence of lifestyle physical work exposure and systemic inflammation. Prospective data from the HUNTstudy and the TROMSØstudy». *SØVN* 2020; 12 (1): 9
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Benjamin Langsæter Uhlig: «The epidemiology of insomnia in the Nord-Trøndelag Health Study». *SØVN* 2020; 12 (1): 10
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Ingvild Holdø: «Use of Alimemazine and other hypnotics in infants and toddlers. A pharmacoepidemiological study». *SØVN* 2020; 12 (1): 11
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Hogne Vikanes Buchvold: «Shiftwork: weight gain change and lifestyle factors». *SØVN* 2020; 12 (1): 12
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Sigurd Aarrestad: «Monitoring long-term nocturnal non-invasive ventilation for chronic hypercapnetic respiratory-failure: What are the basic tools? ». *SØVN* 2020; 12 (2): 6
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Elisabeth Goffeng: «Extended workdays, compressed work periods, fatigue and cardiovascular strain – a study of healthcare workers and airline crew». *SØVN* 2020; 12 (2): 7
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Daniela Bragantini: «Genetic and psychopathological characteristics of patterns of nocturnal symptoms of insomnia – An epidemiological perspective using data from the HUNT3 study». *SØVN* 2020; 12 (2): 8

**Abstrakter**  
Intet

**Pågående veiledning av phd-kandidater**  
Intet

**Avlagte doktorgrader i 2019**  
Intet

**Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master**  
Intet

**Kongresser:**  
Intet

**Forskningsprosjekter:**

Intet

**Forskningsnettverk:**

Intet

**Undervisning:**

Mai 2020	2 timer Psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen «Søvn, søvnhygiene for bipolare pasienter». Målgruppe: Pasienter og pårørende, egen region
Juni 2020	2 timer Psykiatrisk avd. Betanien: «Søvn og psykiske lidelser» Målgruppe: Helsepersonell, egen region
September 2020	2 timer Psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen «Søvn, søvnhygiene for bipolare pasienter». Målgruppe: Pasienter og pårørende, egen region
November 2020	2 timer Psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen «Søvn, søvnhygiene for bipolare pasienter». Målgruppe: Pasienter og pårørende, egen region

**Undervisning:**

6 timer	Pasienter og pårørende, egen region
2 timer	Helsepersonell, egen region

**Medieoppslag.**

Intet

**Annen aktivitet:**

Medlem av arbeidsgruppen i SOVno