

# ÅRSRAPPORT

## NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR SØVNSYKDOMMER



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

2019

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 (fra 01.08.19).**

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 allmenntmedisin). 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; postdoc ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UiB (frem til 01.05.19).

Tom Aasnæs, rådgiver 100 % stilling ved SOVno (fra 01.08.19)

Kjersti Marie Blytt, (50 % stilling ved SOVno); (frem til 01.05.19)

### **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, professor, ph.d, Folkehelseinstituttet.

Paul Joachim Bloch Thorsen, overlege, Barnepsykiatrisk, Haukeland universitetssjukehus.

**Nasjonal referansegruppe:**

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

Karin Abeler, Overlege, klinisk nevrofysiolog ved UNN og stipendiat ved Institutt for psykologi - UiT, Helse Nord

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

Michaela Dreez Gjerstad, ph.d, overlege, Nevrologisk avd. Stavanger universitetssykehus, Helse Vest

Marit Aschehoug, representant for Søvnforeningen, Oslo

Berit Hjelde Hansen, barnepsykiater, representant for NevSom

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

2019: Kjersti Marie Blytt, Morten Nordmo, Heidi Øksnes Markussen

2017: Mona Berthelsen, Susanne 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, Minna Hynninen, Elisabeth Flo, Rune Mentzoni, Harald Hrubos-Strøm

2012: Yngvild Sørebo Danielsen, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Tone Brit 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
Daniela Bragatini	Randi Liset
Trygve Jonassen	Jon Arild Kjørstad
Gunnhild Johansen Hjetland	Kristine Stangenes
Erlend Sunde	Kjersti Gjerde
Turi Reiten Finserås	Hogne Buchvold
Kari Elise Frøystad Veddegjærde	Louise Bjerrum
Silje Haukenes Stavestrand	Maria Hrozanova
Razieh Chegini	Andrea Marti Rørvik
Valera Markova	Jona Borchgrevink Madsen
Elfrid Krossbakken	Kristine Sirevåg
Silvia Eiken Alpers	Kaia Kjørstad
Torhild Pedersen	Jonny Engebø
Bror Morten Halse Ranum	

Kompetansen om søvn og søvnsykdommer 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 nye visjon fra 2019 er «God helse gjennom bedre søvn».**

SOVno har operasjonaliserbare resultatmål (se [www.sovno.no](http://www.sovno.no)). 18 av 19 mål ble nådd i 2019. Målene gjennomgås sammen med referansegruppen årlig. I tråd med anbefalingene fra HDir evaluerte vi noen av SOVno sine tjenester i 2019: 1) Vi ba lesere av tidsskriftet SØVN om en evaluering. På spørsmålet «Har du utbytte av å lese tidsskriftet», svarte ca 78% ja, mye eller veldig mye. Ingen svarte «nei». På spørsmålet om tidsskriftet har økt kompetanse og kvalitet på utredning/behandling av søvnsykdommer, svarte 34% ja, noe; 34% ja, mye og 26% ja, veldig mye (ingen svarte nei). 2) Vi arrangerer Nasjonal søvnkonferanse hvert annet år, og evalueringen i 2019 viste at 74% rapporterte veldig stort utbytte, og 88% svarte at deltakelsen hadde økt kompetanse og kvalitet på utredning/behandling. 3) 95% av deltakerne i disse to undersøkelsene svarte at en avvikling av SOVno vil være uheldig for norsk søvnmedisin (1 person svarte nei, resten «vet ikke»).

Plan for kompetansespredning er lagt ut på [www.sovno.no](http://www.sovno.no). SOVno bidrar til kompetansespredning gjennom undervisning, veiledning, kurs, foredrag, mediaoppslag, egenproduserte brosjyrer, tidsskriftet SØVN (utgis av SOVno), bokkapitler, bøker, vitenskapelige publikasjoner og nettsider. Hjemmesidene oppdateres jevnlig, og sørger for oppdatert informasjon om hele søvnfeltet til hele landet. Hjemmesidene ble svært godt besøkt i 2019, med totalt 329.205 treff, en økning på over 200.000 fra året før. Økningen skyldes i hovedsak at vi la ut en spørreundersøkelse om folks forhold til sommer/vintertid. Rundt 100.000 klikket seg inn på undersøkelsen. Våre pasientrettede brosjyrer om ulike aspekter ved søvnmedisin er svært populære, og i 2019 sendte vi ut i alt 10.541 til ulike legekontorer, spesialistsentre og sykehusavdelinger. Vi sender ukentlig ut nyhetssaker på epost. SOVno er årlig med å arrangere flere søvnkurs for helsepersonell i hele landet. I tidsskriftet SØVN kan helsepersonell lese om nyheter innen søvnmedisin, og i nr 2 utgitt høsten 2019 kan leserne blant annet lese om evaluering av SØVN, den nasjonale søvnkonferansen og av den nasjonale tjenesten (<https://helse-bergen.no/nasjonalt-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/tidsskriftet-sovn>). Resultatene viser at vi når ut til svært mange med vår kompetansespredning.

Arbeidsgruppen på SOVno møtes hver måned. Her diskuteres strategier etc. I tillegg arrangerer vi månedlige forskningsmøter hvor ulike aspekter innen søvnmedisin presenteres. Vi har faste årlige møter med referansegruppen. På møtene gjennomgås årsrapporten, og vi diskuterer kompetansetjenestens mandat og måltall, og kompetanseplanen gjennomgås og endres ved behov. I tillegg møter vi referansegruppede medlemmer på kongresser i inn- og utland. Samarbeidet er utmerket. SOVno stimulerer til økt forskningsaktivitet i hele landet ved å gi økonomisk støtte til forskningsprosjekter i alle helseregionene. Den nasjonale søvnkonferansen som SOVno arrangerer annethvert år er et viktig møtepunkt. Denne konferansen er ideell for nettverksbygging, og stimulerer til økt kompetanse og kvalitet på utredning og behandling av søvnsykdommer. Flere av SOVno sine medlemmer deltar aktivt i flere forskernettverk, noe publikasjonslisten og antall flerregionale prosjekter tydelig viser. SOVno har vært med å utvikle et spørreskjema for utredning av pasienter henvist til spesialisthelsetjenesten. Dette skjemaet inngår i kvalitetsregisteret ved Senter for Søvnmedisin, Haukeland sykehus. Flere andre sykehus (AHUS, Oslo Universitetssykehus, Helse Stavanger, Helse Førde) benytter nå samme spørreskjema, og målet er at dataene skal inngå i et samlet kvalitetsregister. Registeret vil da kunne brukes til å overvåke behandlingsresultater nasjonalt.

## **Plan for forskning og kompetansespredning 2019**

1. Oppdatere nettsidene til SOVno kontinuerlig, inkludert listen over utrednings- og behandlingstilbud.
2. Ha minst 100.000 treff på kompetansetjenestens nettsider (hovedside + undersider).
3. Sende ut minst 40 nyhetssaker årlig.
4. Publisere 2 nye nummer av tidsskriftet "SØVN" med et opplag på minst 2.000 for hvert nummer som distribueres nasjonalt.
5. Distribudere tidsskriftet SØVN digitalt til minst 300 abonnenter.
6. Distribudere minst 5000 informasjonsbrosjyrer om søvn nasjonalt.
7. Publisere minst 20 søvnrelaterte artikler i internasjonale fagfellelevurderte tidsskrift.
8. Være veileder/medveileder i minst 1 søvnrelatert doktorgradsdisputas årlig.
9. Delta i minst 15 flerregionale forskningsprosjekter.
10. Bidra til sammen med minst 80 timer undervisning om søvn i alle helseregioner.
11. Arrangere minst 2 søvnkurs av minimum en dags varighet årlig.
12. Bidra i minst 100 avis/nettavis/radio/tv-innslag.
13. Avholde minst 10 forskningsmøter.
14. Avholde minst 10 møter med arbeidsgruppen.
15. Avholde årsmøte med invitasjon til referansegruppemedlemmer i alle helseregioner.
16. Opprettholde SOVno på Facebook og publisere minst 40 innlegg per år.
17. Arrangere nasjonal søvnkonferanse annethvert år.
18. Etablere et system for å muliggjøre evaluering av tjenestens funksjon og nytte.
19. Dokumentere resultatoppnåelse av tjenesten.

## Forskningsmøter SOVno 2019

21. Februar            Torhild Pedersen  
*Avlyst pga. sykdom*
21. Mars                Ulrik Leidland Opsahl  
*«Akustisk pharyngometri for å forbedre behandling av OSA med apnéskinner»*
11. April                Randi Liset  
*«Har blåblokkerende briller effekt på søvnforstyrrelser hos friske førstegangs fødende kvinner?»*
9. Mai                    Eirin Kolberg  
*«Lysbehandling på demensavdelinger. Foreløpige resultater og utfordringer med søvn- og aktigrafidata fra DEM.LIGHT prosjektet».*
13. Juni                 Kjersti Blytt  
*Disputasforberedelse. "Sleep and pain in dementia: possible solutions for the future".*
22. august              Thomas Berge:  
*«CPAP behandling til pasienter med moderat til alvorlig OSA - en kunnskapsbasert retningslinje tilpasset ved hjelp av ADAPTE-metoden»*
- 3.oktober                Eirunn Thun  
*«Døgnrytmerelaterte trekk (morningness, fleksibilitet og languidity) og grad av faseforskyvning etter tre nattevakter på rad, samt søvnighet på første nattevakt. Data fra studier av simulert nattarbeid på lyslab»*
- 14.november            *Posterpresentasjoner fra 24th International Symposium on Shiftwork & Working Time og World Sleep 2019*
- 12.desember            Øystein Vedaa  
*«Resultater fra en stor RCT på effekten av digital kognitiv atferdsterapi for insomni».*

## ÅRSRAPPORT 2019: Bjørn Bjorvatn

### Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Johnsen EH, Marszalek MA, Andersen MIW, Sætre VK, Lundervold AJ, Vedaa Ø, Nordhus IH, Pallesen S, Bjorvatn B. Patients with delayed sleep-wake phase disorder show poorer executive functions compared to good sleepers. *Sleep Medicine* 2019; 54: 244-249. PMID: 30590307. Nivå 1.
2. Hagatun S, Vedaa Ø, Nordgreen T, Smith ORF, Pallesen S, Havik OE, Bjorvatn B, Thorndike FP, Ritterband LM, Sivertsen B. The short-term efficacy of an unguided internet-based cognitive-behavioral therapy for adults with insomnia: A randomized controlled trial with a 6-month nonrandomized follow-up. *Behavioral Sleep Medicine* 2019; 17: 137-155. PMID: 28345961. Nivå 1.
3. Hjørleifsson S, Bjorvatn B, Meland E, Rørtveit G, Hannestad YS, Bondevik GT. The when and how of the gynaecological examination. A survey among Norwegian general practitioners. *Scandinavian Journal of Primary Health Care* 2019; 37: 264-270. PMID: 31140330. Nivå 1.
4. Katsifaraki M, Nilsen KB, Christensen JO, Wærsted M, Knardahl S, Bjorvatn B, Härmä M, Matre D. Sleep duration mediates abdominal and lower-extremity pain after night work in nurses. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 2019; 92: 415-422. PMID: 30417278. Nivå 1.
5. Bjorvatn B, Kristoffersen ES, Halvorsen PA, Fors EA, Nilsen S, Rørtveit G. Ny infrastruktur for allmenntmedisinsk forskning. *Tidsskrift for Den norske legeförening* 2019; 139: 24-26. PMID: 30644691.
6. Vedaa Ø, Pallesen S, Erevik E, Svensen E, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Harris A. Long working hours are inversely related to sick leave in the following 3 months: a 4-year registry study. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 2019; 92: 457-466. PMID: 30406330. Nivå 1.
7. Zakariassen E, Waage S, Harris A, Gatterbauer-Trischler P, Lang B, Voelckel W, Pallesen S, Bjorvatn B. Causes and management of sleepiness among pilots in a Norwegian and an Austrian Air Ambulance service – a comparative study. *Air Medical Journal* 2019; 38: 25-29. Nivå 1. PMID: 30711081.
8. Lowden A, Öztürk G, Reynolds A, Bjorvatn B. Working Time Society consensus statements: Evidence based interventions using light to improve circadian adaptation to working hours. *Industrial Health* 2019; 57: 213-227. PMID: 30700675.
9. Garde AH, Harris A, Vedaa Ø, Bjorvatn B, Hansen J, Hansen ÅM, Kolstad HA, Koskinen A, Pallesen S, Ropponen A, Härmä M. Working hour characteristics and schedules among nurses in three Nordic countries – a comparative study using payroll data. *BMC Nursing* 2019; 18: 12. PMID: 30962763.



10. Vedaa Ø, Harris A, Erevik EK, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Moen BE, Pallesen S. Short rest between shifts (quick returns) and night work are associated with work related accidents. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 2019; 92: 829-835. PMID: 30879132. Nivå 1.
11. Sørengaard TA, Karlsen H, Langvik E, Pallesen S, Bjorvatn B, Waage S, Moen BE, Saksvik-Lehouillier I. Insomnia as a partial mediator in the relationship between personality and future symptoms of anxiety and depression among nurses. *Frontiers in Psychology* 2019; 10: 901. PMID: 31105623. Nivå 2.
12. Steine IM, Skogen JC, Krystal JH, Winje D, Milde AM, Grønli J, Nordhus IH, Bjorvatn B, Pallesen S. Insomnia symptom trajectories among adult survivors of childhood sexual abuse: A longitudinal study. *Child Abuse & Neglect* 2019; 93: 263-276. PMID: 31129428.
13. Hetlevik Ø, Garre-Fivelsdal GD, Bjorvatn B, Hjørleifsson S, Ruths S. Patient-reported depression treatment and future preferences: an observational study in general practice. *Family Practice* 2019; 36: 771-777. PMID: 31215999. Nivå 2.
14. Flaa TA, Harris A, Bjorvatn B, Gundersen H, Zakariassen E, Pallesen S, Waage S. Sleepiness among personnel in the Norwegian air ambulance service. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 2019; 92: 1121-1130. PMID: 31183552. Nivå 1.
15. Stangenes KM, Hysing M, Elgen IB, Halvorsen T, Markestad T, Bjorvatn B. Sleep problems are associated with behavioural problems and respiratory health in children born extremely preterm. A parental questionnaire study. *BMJ Peadiatrics Open* 2019; 3: e000534. PMID: 31549000.
16. Buchvold HV, Pallesen S, Waage S, Moen BE, Bjorvatn B. Shift work and lifestyle factors: A 6-year follow-up study among nurses. *Frontiers in Public Health* 2019; 7: 281. PMID: 31750282.
17. Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Nordhus IH, Vedaa Ø, Bjorvatn B. Habitual sleep, social jetlag and reaction time in youths with delayed sleep-wake phase disorder. A case-control study. *Frontiers in Psychology* 2019; 10: 2569. PMID: 31781012. Nivå 2.
18. 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* 2019; Dec 19: e12967. PMID: 31856367.

19. 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* **in press**. PMID: 31691014.
20. Fetveit A, Straand J, Bjorvatn B, Kristoffersen ES. Self-reported sleeplessness in 12,655 persons living in the north of Norway: The Tromsø study. *Sleep Science* 2019; 12: 147-155. PMID: 31890089 Nivå 1.

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

1. Bjorvatn B. Obstruktiv søvnapné. <http://nevro.legehandboka.no/handboken/sykdommer/sovnsykdommer/sykdommer-og-symptomer/obstruktiv-sovnapne/> NEL – Nevrologi. 2019.
2. Bjorvatn B. Insomni. <http://nevro.legehandboka.no/handboken/sykdommer/sovnsykdommer/sykdommer-og-symptomer/insomni/> NEL – Nevrologi. 2019.
3. Bjorvatn B. Forsinket søvnfaselidelse. <http://nevro.legehandboka.no/handboken/sykdommer/sovnsykdommer/sykdommer-og-symptomer/forsinket-sovnfaselidelse/> NEL – Nevrologi. 2019.
4. Bjorvatn B. Parasomnier. <http://nevro.legehandboka.no/handboken/sykdommer/sovnsykdommer/sykdommer-og-symptomer/parasomnier/> NEL – Nevrologi. 2019.
5. Bjorvatn B, Pallesen S. Søvn sykdommer. I: *Nevrologi og nevrokirurgi. Fra barn til voksen*, 7. utg. Red: Helseth, Rootwelt og Harbo. Fagbokforlaget 2019, s. 391-401. ISBN: 978-82-450-2473-9.
6. Romslo JE, Bjorvatn B. Trøtthet utgjør en sikkerhetsrisiko. *Sykepleien.no* 2019 <https://sykepleien.no/meninger/innsjutt/2019/02/trotthet-utgjor-en-sikkerhetsrisiko>
7. Bjorvatn B. Skiftarbeid og søvn. Slik mestrer du nattarbeid og uregelmessig arbeidstid. Fagbokforlaget 2019, 174 sider. ISBN: 978-82-450-2523-1.
8. Bjorvatn B. Prioriterer du å få nok søvn? *Mediaplanet*, utgitt i *Dagbladet* 2019.
9. Romslo JE, Bjorvatn B. Ikke undervurder betydningen av en god natts søvn. *Bergensavisen* 2019, 28. februar.
10. Engstrøm M, Aarrestad S, Eldøen G, Alme A, Bjørge T, Miljeteig H, Bjorvatn B, Knudsen S, Indrekvam S, Nilsen KB. Anbefalinger for utførelse av objektive søvnundersøkelser. *SØVN* 2019; 11(1): 8-13.
11. Bjorvatn B. Hvordan ivaretar Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer sitt mandat? *SØVN* 2019; 11(1): 4-5.

12. Bjorvatn B. Søvnappé (revidert). Fagarbeider for Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL), 2019.
13. Aasnæs TW, Waage S, Blytt KM, Bjorvatn B. Evaluering av Nasjonal søvnkonferanse og tidsskriftet SØVN. SØVN 2019; 11(2): 16-19.
14. Bjorvatn B. God helse gjennom bedre søvn. SØVN 2019; 11(2): 4-5.

## Abstrakter

1. Hetlevik Ø, Garre-Fivelsdal GD, Bjorvatn B, Hjørleifsson S, Ruths S. Patient-reported treatment preferences in case of future depression. Nordisk kongress i allmenmedisin. Danmark 2019.
2. Katsifaraki M, Nilsen KB, Christensen JO, Wærsted M, Knardahl S, Bjorvatn B, Härmä M, Matre D. The association between shift intensity and headache in nurses. SASP conference, Oslo april 2019.
3. Blytt KM, Flo E, Erdal A, Bjorvatn B, Husebo B. Pain, depression and their association with sleep in nursing home patients with advanced dementia – a cross-sectional study. Nordic Sleep Conference, Oslo, 2019.
4. Flaa TA, Harris A, Bjorvatn B, Gundersen H, Zakariassen E, Pallesen S, Waage S. Sleepiness among personnel in the Norwegian air ambulance service. Nordic Sleep Conference, Oslo, 2019.
5. Lundetræ RS, Saxvig IW, Lehmann S, Bjorvatn B. Effect of continuous positive airway pressure treatment on anxiety and depression in patients with obstructive sleep apnea. Nordic Sleep Conference, Oslo, 2019.
6. Buchvold H, Pallesen S, Waage S, Moen BE, Bjorvatn B. Shift work and lifestyle factors: A six-year follow-up study among nurses. Nordic Sleep Conference, Oslo, 2019.
7. Stangenes K, Hysing M, Elgen IB, Halvorsen T, Markestad T, Bjorvatn B. Sleep problems are associated with mental and respiratory health in children born extremely preterm. Nordic Sleep Conference, Oslo, 2019.
8. Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Nordhus IH, Vedaa Ø, Bjorvatn B. Time of day effects in reaction time in students with delayed sleep-wake phase disorder. Nordic Sleep Conference, Oslo, 2019.
9. Bjorvatn B, Berge T, Lehmann S, Pallesen S, Saxvig IW. No effect of a self-help book for insomnia in patients with obstructive sleep apnea and comorbid chronic insomnia – a randomized controlled trial. Nordic Sleep Conference, Oslo, 2019.
10. Saxvig IW, Lehmann S, Aurlien H, Gulati S, Bjorvatn B. Registry for sleep disorders at Centre for Sleep Medicine – an update. Nordic Sleep Conference, Oslo, 2019.

11. Flaa TA, Harris A, Bjorvatn B, Gundersen H, Zakariassen E, Pallesen S, Waage S. Sleepiness among Pilots and Helicopter Emergency Medical Service Crew Members in the Norwegian Air Ambulance Service. *Shiftwork & Working Time*, Idaho, USA, 2019.
12. Buchvold H, Pallesen S, Waage S, Moen BE, Bjorvatn B. A prospective study on shift work and lifestyle factors among nurses. *Shiftwork & Working Time*, Idaho, USA, 2019.
13. Katsifaraki M, Nilsen KB, Christensen JO, Wærsted M, Knardahl S, Bjorvatn B, Härmä M, Matre D. The association between shift intensity and low back pain in nurses. *Shiftwork & Working Time*, Idaho, USA, 2019.
14. Waage S, Pallesen S, Harris A, Moen BE, Bjorvatn B. Shift work disorder among Norwegian nurses – a two year follow-up study. *Shiftwork & Working Time*, Idaho, USA, 2019.
15. Sunde E, Mrdalj J, Pedersen TT, Thun E, Grønli J, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S. Effects of Nocturnal Light Intensity on Adaptation to Simulated Night Shifts: A Counterbalanced Crossover Study. *Shiftwork & Working Time*, Idaho, USA, 2019.
16. Steine I, Winje D, Krystal JH, Milde AM, Bjorvatn B, Nordhus IH, Grønli J, Pallesen S. Associations between sexual abuse victimization, perceived social support and mental health symptoms: Findings from a representative population sample and a community sample of childhood sexual abuse survivors. Annual Convention of the International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS), 2019.
17. Bjorvatn B, Olufsen IS, Sørensen ME. The ICSD-3/DSM-5 diagnostic criteria for insomnia reinforce the association between insomnia, anxiety and depression. World Sleep 2019, Vancouver, Canada.
18. Lundetræ RS, Saxvig IW, Lehmann S, Bjorvatn B. Effect of Treatment with Continuous Positive Airway Pressure on Anxiety and Depression in patients with Obstructive Sleep Apnea. World Sleep 2019, Vancouver, Canada.
19. Waage S, Pallesen S, Harris A, Moen BE, Bjorvatn B. A two year follow-up study of shift work disorder among Norwegian nurses. World Sleep 2019, Vancouver, Canada.
20. Rørtveit G, Halvorsen P, Bjorvatn B, Bellika JG. The Norwegian Primary Care Research Network: A possibility for international collaboration. GRIN, September, 2019.
21. Dyrberg H, Bjorvatn B, Speed MS, Larsen ER. Effect of group cognitive behavioral therapy for insomnia in outpatients with major depression. World Sleep 2019, Vancouver, Canada.

### **Pågående veiledning av ph.d-kandidater**

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

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

Medveileder for Erlend Sunde på doktorgradsprosjektet «Bright light for adaptation to night work: Shift work simulation experiments». Finansierte av midler fra Psykologisk Fakultet. Startet høsten 2016.

Hovedveileder for Hogne Buchvold på doktorgradsprosjektet «Skiftarbeid og nattarbeid: Påvirkning på vekt og metabolske sykdommer». Finansierte av midler fra Allmennt medisinsk Forskningsfond (AMFF) fra høsten 2017.

Medveileder for Kjersti Gjerde på doktorgradsprosjektet «Adherence and treatment outcome of oral appliance treatment for obstructive sleep apnea». Finansierte av MOFA, UiB fra høsten 2017.

Medveileder for Ulrik L. Opsahl på doktorgradsprosjektet “Acoustic pharyngometry to improve the treatment effect of oral appliance therapy in obstructive sleep apnea patients”. Finansierte av UiB (dobbelkompetanseløp).

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

Medveileder for Louise Bjerrum på doktorgradsprosjektet «The effect of different light modes on cognitive performance in dementia». Finansierte av 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 2019**

18.6.2019: Medveileder for Kjersti Blytt, PhD med avhandlingen “Sleep in Nursing Home Patients: Clinical Assessment and the Effects of Pain Treatment on Sleep”, Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UiB.

### **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.

**Kongresser:**

- 2019: Nasjonal søvnforskningskonferanse i regi av SOVno, Solstrand.  
2019: 18<sup>th</sup> Nordic sleep conference, Oslo.  
2019: 24th International Symposium on Shiftwork and Working Time, Coeur d'Alene, Idaho, USA.  
2019: World Sleep 2019, Vancouver, Canada.  
2019: Think Tank Insomnia, Baveno, Italia.

**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/Kristine Stangenes

Tittel: Søvn hos ekstremt premature barn.

Ansvarlig institusjon: Helse Vest

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst.

Oppstartsår: 2015. Forventet prosjektslutt: 2020.

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: 2020.

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: Soveromsvaner i den norske befolkning.  
Ansvarlig institusjon: Helse Vest.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt.  
Oppstartsår: 2016. Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn  
Tittel: Hodepine blant skiftarbeidere.  
Ansvarlig institusjon: Helse Vest.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst.  
Oppstartsår: 2017. Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn  
Tittel: Restless legs i norsk allmennpraksis.  
Ansvarlig institusjon: UiB.  
Deltakelse fra andre helseregioner: nei  
Oppstart: 2018. Forventet prosjektslutt: 2020.

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 om mestring av skiftarbeid.  
Ansvarlig institusjon: UiB.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest  
Oppstart: 2020. Forventet prosjektslutt: 2025.

### **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.

## **Undervisning:**

### *Kurs:*

- Januar: 45 min om søvn og søvnsykdommer, psykiatrikurs (VEU), Bergen.  
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Februar: 3 t om søvn og søvnsykdommer, RELIS-kurs (VEU), Oslo. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- April: 4 t om søvn og søvnproblemer hos barn og ungdom, fagdag Sykehuset Telemark, Skien. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, flere regioner.
- Mai: 2 t om søvn hos eldre, obligatorisk kurs for LIS i geriatri (VEU), Bergen.  
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- September: Kursledelse, 2 x 45 min foredrag + 5 x 30 min foredrag om søvn og søvnsykdommer, kurs for sykehusleger (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- September: 45 min om søvn og søvnsykdommer, psykiatrikurs (VEU), Bergen.  
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- November: 2 t (video) om søvn og søvnsykdommer, Pediatriskurs (VEU), Tysvær.  
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, flere regioner.
- November: 2 t om søvn og søvnlidelser, Psykiatrikurs (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- November: Kursleder og 9 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs i Bergen (VEU). Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

### *Konferanse:*

- Januar: 45 min + 30 min + 60 min om årsrapport og evaluering av SOVno, referansegruppens mandat og videre strategi for kompetansetjenesten, årsmøte SOVno. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Februar: 60 min om PraksisNett og FAMFIB, årsmøte FAM, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- Februar: 30 min om årsrapport og nye forskningsresultater, årsmøte Senter for Søvnmedisin. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- Mars: 15 min om SOVno, Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Mars: 10 min om effekt av selvhjelpsbok for insomni hos OSA-pasienter, Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- April: 2 timer om insomni, Mestringshelg Søvnforeningen, Oslo. Målgruppe:

- Pasienter og pårørende, alle regioner.
- April: 1 time om parasomni, Mestringshelg Søvnforeningen, Oslo. Målgruppe: Pasienter og pårørende, alle regioner.
- Mai: 2 timer om søvn og skiftarbeid, Fagdag for bedriftssykepleiere, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Mai: Chair + 45 min om døgnrytmeforstyrrelser, teaching course, 18<sup>th</sup> Nordic Sleep Conference, Oslo. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Chair + 1 invitert symposiumforedrag (20 min) om selvhjelpsbok vs søvnhygiene ved OSA komorbid med insomni, 18<sup>th</sup> Nordic Sleep Conference, Oslo. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Chair + 5 min om OSA og hypopnøgrenser, Philips workshop, 18<sup>th</sup> Nordic Sleep Conference, Oslo. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- 45 min invitert kenynote lecture om søvn og våkenhet ved døgnrytmelidelser og skiftarbeid, 18<sup>th</sup> Nordic Sleep Conference, Oslo. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- September: Posterpresentasjon, World Sleep 2019, Vancouver, Canada. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Oktober: 30 min om PraksisNett, Felles allmennt medisinsk universitetsmøte, Losby Gods. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- November: 1 t om skiftarbeid, søvn og døgnrytme, hovedtillitsvalgte Norsk Sykepleierforbund, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, flere regioner.
- Seminar:*
- Januar: 20 min om PraksisNett, avdeling for allmennt medisin, UiO, Oslo. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, flere regioner.
- Januar: 30 min om tidssoneforflytning hos norske eliteutøvere, psyk.fak., Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Februar: 2 t om skiftarbeid, søvn og døgnrytme for arbeidsgruppe innen petroleumsindustrien, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Februar: 30 min om forskningstermin og HUSK3, Akademimøtet, IGS. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- Mars: 60 min om hypersomnier, klinisk nevrofysiologisk avdeling, HUS. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- April: 60 min om søvnsykdommer, BeSCN, UiB. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- Mai: 10 min innlegg om studie 5 i WOW, København. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Mai: 10 min innlegg om studie 11 i WOW, København. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Mai: ca 10 min innlegg om individuell behandling av skiftarbeidere, WOW, København. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Oktober: 30 min om PraksisNett, Akademimøtet, IGS. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- November: 1 t om søvnsykdommer, Private nevrologers selskap, Oslo. Målgruppe:

- helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- November: 30 min om PraksisNett, SMIL-forskningsmøte, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- November: 15 min om utfordringer med PraksisNett, Styringsgruppemøte, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- November: 30 min om Status for PraksisNett + 15 minutter om forskningsprosjekter, møte med Nasjonal referansegruppe, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Desember: 30 min om Status for PraksisNett + 30 min om forskningsprosjekter, møte med International Advisory Board + ledergruppe for PraksisNett, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

#### *Grunnutdanning:*

- Mars: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året (12. semester), stud.med.
- August: 1 t om forskning i allmennpraksis, 6. året, stud.med.
- November: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året (12. semester), stud.med.

Grunnutdanning for helsepersonell: 9 timer egen region/0 timer andre regioner  
 Videre- og etterutdanning for helsepersonell og andre faggrupper: 7 timer egen region/ 8 timer flere regioner/ 48 timer alle regioner  
 Pasienter og pårørende: 0 timer egen region/0 timer flere regioner/3 timer alle regioner

#### **Medieoppslag (76 i alt):**

- 2.2.19: [www.kk.no/helse/derfor-kan-mikrosovn-vaere-farlig---og-slik-unngar-du-det/70693370](http://www.kk.no/helse/derfor-kan-mikrosovn-vaere-farlig---og-slik-unngar-du-det/70693370)
- 4.2.19: [www.kk.no/helse/sliter-du-med-a-sta-opp-om-morgenen/70721983](http://www.kk.no/helse/sliter-du-med-a-sta-opp-om-morgenen/70721983)
- 12.2.19: NRK P2 radio, Ekko (1 time), om søvn.
- 17.2.19: [www.dagbladet.no/mat/okende-sovnproblemer-for-nordmenn---kan-skyldes-det-bla-lyset/70737735](http://www.dagbladet.no/mat/okende-sovnproblemer-for-nordmenn---kan-skyldes-det-bla-lyset/70737735)
- 17.2.19: dagbladet.no om læring under søvn
- 17.2.19: nettavisen.no om læring under søvn
- 17.2.19: Romsdals budstikke om læring under søvn
- 17.2.19: dagbladet.no om kaffe og søvn
- 18.2.19: forskning.no om læring under søvn
- 18.2.19: Sunnmørsposten om å lære i søvne.
- 25.2.19: nrk hordaland om barn og utesøvn.
- 26.2.19: nrk hordaland (radio) om skiftarbeid og søvn.
- 9.3.19: Dagbladet om lite søvn og vektøkning.
- 9.3.19: VG om søvnapne.
- 11.3.19: <https://www.kk.no/mamma/svaert-mange-tenaringer-gar-rundt-med-permanent-jetlag/70838719>
- 15.3.19: Norsk ukeblad om søvn og søvnproblemer.
- 18.3.19: kk.no om søvn hos småbarnsforeldre.
- 23.3.19: VG om søvnproblemer.
- 25.3.19: [www.nrk.no/livsstil/kviknar-du-til-like-for-leggetid -slik-klarar-du-a-ga-til-](http://www.nrk.no/livsstil/kviknar-du-til-like-for-leggetid -slik-klarar-du-a-ga-til-)

[sengs-i-tide-1.14485129](#)

- 26.3.19: Dagbladet om at søvnevansker gjør deg syk.
- 29.3.19: Allers om å stå opp om morgenen.
- 1.4.19: Aftenposten om sommertid.
- 3.5.19: FriFagbevegelse.no om sein-tidlig-vakter.
- 4.5.19: Dagbladet om søvn og sovemedisiner.
- 5.5.19: Bioingeniøren om skiftarbeid og søvn.
- 7.5.19: Aftenposten og BT om søvnproblemer i eksamenstiden.
- 7.5.19: Bergensavisen om skiftarbeid og søvn.
- 8.5.19: Resett.no om søvn blant studenter.
- 8.5.19: Bergensavisen om quick returns.
- 9.5.19: Dagsavisen om quick returns.
- 9.5.19: Nationen om søvn blant studenter.
- 16.5.19: Arbeidsmanden om sein-tidlig-vakter.
- 28.5.19: Drammens Tidende om søvnproblemer hos fotballspiller.
- 30.5.19: Fagbokpodden (podkast) om Ungdomssøvnnsboken.
- 1.6.19: Dagbladet Pluss om sovemedisiner.
- Nr. 2, 2019: Bladet Helsefagarbeideren om god søvn.
- 6.6.19: Dagbladet avis om sovemedisiner.
- 19.6.19: Bioingeniøren om quick returns.
- 19.7.19: Aftenposten om 5 effektive søvnråd.
- 19.7.19: Bergens tidende om søvn og søvnproblemer.
- 22.7.19: dinside.no om å sove i varmen.
- 24.7.19: Fædrelandsvennen om søvnråd.
- 26.7.19: TV2.no om søvn i varmen.
- 27.7.19: Dagbladet om varmt bad før sengetid.
- 29.7.19: Fædrelandsvennen om sovemidler blant ungdommer.
- 31.7.19: Trd.by om søvnmidler blant ungdommer.
- 3.8.19: Stavanger Aftenblad om sovemidler blant ungdommer.
- 6.8.19: Bergens Tidende om søvn og søvnproblemer.
- 14.8.19: Hjerneverket, Podkast om «God søvn – bedre hjernehelse» (hjernepodden).
- 22.8.19: Romerikes Blad om vinterdepresjon.
- 24.8.19: kk.no om søvn og koffein.
- 25.8.19: Østlandets Blad Pluss om vinterdepresjon.
- 31.8.19: kk.no om Ferbers metode <https://www.kk.no/mamma/flere-eksperter-er-skeptiske-til-den-sakalte-cry-it-out-metoden/71505761>
- Sept-19: Diabetes blad om søvn.
- 14.9.19: Romerikes Blad om høstmørket.
- 27.9.19: sykepleien.no om søvn og skiftarbeidsboken.
- 11.10.19: [forskning.no/depresjon-hjernen-naturvitenskap/eksperter-anbefaler-tur-i-skogen-for-a-forebygge-vinterdepresjon/1575294](https://www.forskning.no/depresjon-hjernen-naturvitenskap/eksperter-anbefaler-tur-i-skogen-for-a-forebygge-vinterdepresjon/1575294)
- 17.10.19: klikk.no om parasomnier <https://www.klikk.no/helse/dette-vil-du-virkelig-ikke-oppleve-mens-du-sover-6825890>
- 18.10.19: Norsk Ukeblad om søvn.
- 19.10.19: KK om døgnrytmeforskjeller i parforhold.
- 20.10.19: abcnyheter.no vinterdepresjon.
- 25.10.19: Aftenposten+Midsundingen+Resett+Vigga om hjerteinfarkt i forbindelse med sommertid/vintertid.
- 26.10.19: BT + Gudbrandsdølen Dagingen om hjerteinfarkt og sommertid/vintertid.
- 26.10.19: Dagbladet om overgangen til vintertid.

- 26.10.19: ABCnyheter + Firda Tidend + VG Nett om overgangen til vintertid.  
26.10.19: TV2 Nyhetskanalen om overgangen til vintertid.  
28.10.19: Hardanger Folkeblad + Laagendalsposten om problemer ved sommertid/vintertid.  
29.10.19: Nationen om overgangen til vintertid.  
29.10.19: NRK Sørlandet Radio om sommertid/vintertid.  
31.10.19: Nordlys + Porsgrunns Dagblad + Fredriksstad Blad om mørketiden.  
19.11.19: Dagbladet om høneblunder på dagtid.  
22.11.19: Dagbladet om restless legs.  
5.12.19: VG om søvn og gener.  
6.12.19: Ås Avis om vinterdepresjon.  
8.12.19: Dagbladet.no om sommertidsundersøkelsen.  
12.12.19: TV2 Helsekontrollen om 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», «Søvnsykdommer», «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».

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).

Bedømmelse av søkere til vitenskapelige stillinger:

Postdoktor i klinisk psykologi, psykologisk fakultet, UiB, 4 søkere.

Stipendiat (3 år) i klinisk psykologi, psykologisk fakultet, UiB, 9 søkere.

Stipendiat (4 år) i klinisk psykologi, psykologisk fakultet, UiB, 8 søkere.

Postdoktor i epidemiologi (PraksisNett), IGS; UiB, 6 søkere.

## ÅRAPPORT 2019: Kjersti Marie Blytt

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Blytt, K.M. Sleep in Nursing Home Patients: Clinical Assessment and the Effects of Pain Treatment on Sleep: Universitetet i Bergen 2019 (ISBN 9788230865361). PhD Thesis.

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

1. Blytt KM. Søvn og smerte hos mennesker med demens – mulige løsninger for fremtiden. Tidsskriftet SØVN. Nr 2, 2019.
2. Aasnæs T., Waage S., Blytt K.M., Bjorvatn B. Evaluering av Nasjonal Søvnkonferanse og Tidsskriftet SØVN. Tidsskriftet SØVN. Nr 2, 2019.

Abstrakter

Blytt, K.M, Flo E., Erdal A., Bjorvatn B., Husebo B. Pain, depression and their association with sleep in nursing home patients with advanced dementia. Poster presentation at the Nordic Sleep Conference 2019 23 – 25 May Oslo, Norway.

Kongresser:

- 2019: Nordisk søvnkongress Oslo
- 2019: World Sleep, Vancouver – Canada
- 2019: WINC/WOW-møte i København, Danmark
- 2019: Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand Hotell og bad, Os

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.

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

Oppstartsår: 2007. Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvn og skiftarbeid (WOW-prosjektet).

Ansvarlig institusjon: UiB.

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

Oppstartsår: 2015. Forventet prosjektslutt: 2020.

Forskningsnettverk:

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Ståle Pallesen, Mikko Sallinen, Göran Kecklund, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Kjersti Blytt  
Tittel: WOW – Skiftarbeid og søvn.  
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt, Sverige, Finland

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.

Undervisning:

Foredrag:

45 min. SOVno forskningsmøte 13.juni. Tittel: "Sleep and pain in dementia. Possible solutions for the future". Prøve-prøveforelesning før disputas.

Kurs:

45 min. Søvn sykdommer, med fokus på utredning og behandling av søvnapne og hypersomnier 3-5. september 2019 gjennom Den Norske Legeforening. Ansvarlig for delen: «Søvnforstyrrelser hos eldre».

Grunnutdanning:

2 timer om søvn, Høgskolen på Vestlandet. Målgruppe: sykepleiestudenter, kull 17

2 timer om søvn, Høgskolen på Vestlandet. Målgruppe: sykepleiestudenter, kull 19

Grunnutdanning for helsepersonell: 4 timer egen region/0 timer andre regioner

Videre- og etterutdanning for helsepersonell og andre faggrupper: 45 min egen region

Medieoppslag:

06.06.19: Pressemelding disputas: «Søvn hos sykehjemspasienter»

<https://www.uib.no/nye-doktorgrader/127630/søvn-hos-sykehjemspasienter>

01.09.19: «Har smertebehandling effekt på søvn hos sykehjemspasienter med demens?». Tidsskriftet SØVN, nr.2 2019.

11.11.19: Friskerepodden: Er du en kortsover. «Vi over 60». Podcast.

## ÅRSRAPPORT 2019 Shashi Gulati

### Kongresser/konferanse

Deltok i Nasjonal Søvnmkonferanse i Solstrand Spa og Hotell 14-15 mars 2019.

### Undervisning

Kurs 2.september arrangert av SOVNo og senter for søvnmedisin, Haukeland Universitetssykehus.

Søvnapne, kirurgisk behandling (30 min). Målgruppe leger alle regioner

### Annen aktivitet

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

-Deltakelse i SOVno, månedlige arbeidsutvalgsmøter ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer.

-Søvnrelatert poliklinisk aktivitet

Utredning og behandling av nye pasienter med snorking og obstruktivt søvnapnea syndrom ca en dag i uken. Her gjennomgås øre-nese-hal undersøkelse og endoskopisk undersøkelse av øvre luftveis samt nattlig søvnregistreringen, ganepastikker og radiobølge behandling av neseslimhinner.

-Utredning av flere OSAS pasienter som ikke klarer hverken CPAP eller apneaskinne med medikament indusert søvnendoskopi som ledd i vurdering for nervus hypoglossus stimulering terapi evt. annen kirurgisk behandling



## **ÅRSRAPPORT 2019: Fred Holsten**

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

Ingen.

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

1. Holsten,F: Søvn og bipolar lidelse. Søvn no 1, 2019. 32-34.

### **Abstrakter (16 totalt)**

Ingen

### **Pågående veiledning av ph.d. -kandidater**

Ingen.

### **Avlagte doktorgrader i 2018**

Ingen.

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

Ingen.

### **Kongresser:**

Ingen.

### **Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Fred Holsten og Siri Nome.

Tittel: Videre oppfølging av langtidsforløp og mortalitet ved psykiske lidelser. Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei.

Oppstartsår: 2014. Forventet prosjektslutt: 2020.

Ingen andre regioner eller land.

### **Forskningsnettverk:**

Ingen.

### **Undervisning:**

*Kurs:*

Januar: 1 t om psykiatri og søvn. Hordaland legeforening. Egen region.

Mars: 1 t søvn og søvnlidelser. Kirkens bymisjon, Bergen. Egen region.

September: 1 t. Psykiatri og søvn. Nasjonalt søvnkurs Haukeland 3/9. Alle regioner.

November: 3 t. Søvn og psykiatri. Personalundervisning Ravnebergshaugen.

8 timer diagnostikk og behandling av søvnlidelser. Alle regioner.

Helseersonell.

Desember: 6t Søvn og psykiatri. LIS-leger Innlandet.

*Konferanse:*

Januar:0,5 t Årsmøte SovNo Om retningslinjer for behandling av insomni.

*Seminar:*  
Ingen.

*Grunnutdanning:*  
Ingen.

Videre- og etterutdanning for helsepersonell og andre faggrupper: 6 timer egen region/6 timer flere regioner/8 timer alle regioner

Allmennheten: 1 time egen region  
Pasienter og pårørende: 1 timer egen region

### **Medieoppslag: 0**

#### **Annen aktivitet:**

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

Jeg driver Bergen søvnsenter sammen med Bjørn Bjorvatn.

Godkjent psykoterapiveileder i gruppeanalyse 2005.

Godkjent psykoterapiveileder i kognitiv terapi 2005.

Godkjent søvnspesialist 2009.

Godkjent masterclass utdanning i metakognitiv terapi 2012.

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

3. opponent i Blytts disputas.

# Årsrapport Sovno 2019: Sverre Lehmann

## Forskning i 2019

### Vitenskapelige artikler (\* foran de som er spesifikt søvnrelaterte):

[International Severe Asthma Registry: Mission Statement: The ISAR Study Group.](#)

ISAR Study Group. Chest. 2019 Dec 12. pii: S0012-3692(19)34287-4. doi: 10.1016/j.chest.2019.10.051. [Epub ahead of print]

PMID: 31838187      Nivå 2

[Motivation and response rates in bronchoscopy studies.](#)

Martinsen EMH, Eagan TML, Leiten EO, Nordeide E, Bakke PS, Lehmann S, Nielsen R. Multidiscip Respir Med. 2019 May 2;14:14. doi: 10.1186/s40248-019-0178-3. eCollection 2019.

PMID: 31069076      Nivå 1

[\\*A randomized trial to determine the impact of indacaterol/glycopyrronium on nighttime oxygenation and symptoms in patients with moderate-to-severe COPD: the DuoSleep study.](#)

Lehmann S, Ringbæk T, Løkke A, Grote L, Hedner J, Lindberg E.

Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2019 Jan 9;14:199-210. doi: 10.2147/COPD.S184127. eCollection 2019.

PMID: 30666100      Nivå 1

[\\*Health-related quality of life as predictor for mortality in patients treated with long-term mechanical ventilation.](#)

Markussen H, Lehmann S, Nilsen RM, Natvig GK.

BMC Pulm Med. 2019 Jan 11;19(1):13. doi: 10.1186/s12890-018-0768-4.

PMID: 30635052      Nivå 1

### Andre vitenskapelige publikasjoner 2019, ikke registrert i PubMed:

Praktisk veileder for alvorlig astma hos voksne. Sverre Lehmann, Eva Stylianou, Anders Tøndell, Stein-Øyvind Jørstad, Terje Tollåli, Frode Gallefoss. Brukerrepr.: Anna Bistrup, sykepleier, seniorrådgiver for Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF); Grethe Amdal, sykepleier, helsefaglig rådgiver for Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL). November 2019.

<https://beta.legeforeningen.no/foreningsledd/fagmed/norsk-forening-for-lungemedisin/fag/>

### Doktorgrader:

1) Pågående veiledning PhD-arbeider innenfor søvn-feltet:

a. Hovedveileder:

i. Trygve M Jonassen, cand. med. og overlege ved Lungeavdelingen, Haukeland universitetssjukehus.

1. *Første artikkel publisert 2018.*

2. *Finansiering: Uib stipend 50% i 6 år fra høst 2017.*

b. Biveileder:

- i. Heidi Øksnes Markussen, lungesykepleier, MSci.
  1. *Alle tre artikler publisert, startet arbeid med sammenskrivning.*
  2. **Disputerte november 2019, godkjent.**
- ii. Kjersti Gjerde, cand.odont., Lungeavdelingen, Haukeland.
  1. *Første og andre artikkel publisert.*
  2. *Finansiering UiB stipend 100 % fra høst 2017.*
- iii. Ulrik L. Opsahl, cand.odont., Lungeavdelingen, Haukeland.
  1. *Arbeider med første artikkel*
  2. *UiB stipend dobbelkompetanse fra høst 2018*

**Kongresser:**

- Mai 2019: Nordisk søvnkongress, Oslo, Norge.  
Juni 2019: Nordisk lungekongress, Estland, Tallinn.  
Sept. 2019: European Respiratory Society kongress, Madrid, Spania.

**Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Gerd K Natvig (prosjektdeltaker S Lehmann)

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2013. **Prosjektsslutt: 2019 (Disputas november 2019, Heidi Ø Markussen)**

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 prosjektsslutt: 2022

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 prosjektsslutt: 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 prosjektsslutt: 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 prosjektsslutt: 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) Navn på forskere i nettverket: Thorarinn Gislason, Peter Burney, Tomas Eagan, Marta Erdal, Amund Gulsvik  
Tittel: BOLD (Burden of obstructive lung disease) Inngår søvnrelaterte variabler.  
Samarbeidende land: Island, England, Norge mfl.

### **Undervisning og veiledning i 2019**

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

- September: Søvnmedisin for sykehusleger, 3 dagers kurs, Målgruppe: Spesialistutdanning av leger, flere spesialiteter, alle regioner.
- November: Intensiv lungemedisin, 5 dagers kurs, 1/2 dag søvndiagnostikk/ OSA behandling. Målgruppe: Spesialistkandidater i lungemedisin og indremedisin/ leger, alle regioner.

#### **Intervjuer/oppslag i media:**

- Mars 2019: Slet med farlig søvn sykdom: – Jeg var klovnen i gjengen. Vi.no.  
Mai 2019: Skjult søvn sykdom: Ola (54) døde. Dagbladet.  
August 2019: Behandling av søvnapné. VG.  
November 2019: Symptomer på søvnapné, kjønnsforskjeller. Dagbladet.

#### **Undervisning:**

Grunnutdanning for helsepersonell: 15 timer egen region (UiB) /0 andre regioner

Videre- og etter utdanning for helsepersonell: 4 timer egen region/0 timer flere regioner/ 15 timer alle regioner

#### **Annen aktivitet**

Medlem i arbeidsgruppen i Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer ([www.sovno.no](http://www.sovno.no))

Medlem i staben i Nasjonal kompetansetjeneste for langtids mekanisk ventilasjon (NKH).

Styreleder for Nasjonalt register for LTMV (langtids mekanisk ventilasjonsstøtte)

2.opponent NTNU november 2019, Laxmi Bhatta

## Årsrapport 2019: Ståle Pallesen

### Forskning i 2019

#### **Vitenskapelige artikler:**

Buchvold HV, Pallesen S, Waage S, Moen BE, Bjorvatn B. Shift work and lifestyle factors: A 6-year follow-up study among nurses. *Frontiers in Public Health* 2019; 7: 281. PMID: 31750282.

Flaa TA, Harris A, Bjorvatn B, Gundersen H, Zakariassen E, Pallesen S, Waage S. Sleepiness among personnel in the Norwegian Air Ambulance Service. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 2019; 92: 1121-1130. PMID: 31183552.

Garde AH, Harris A, Vedaa Ø, Bjorvatn B, Hansen J, Hansen ÅM, Kolstad HA, Koskinen A, Pallesen S, Ropponen A, Härmä MI. Working hours among nurses in the Nordic countries – a comparative study using payroll data. *BMC Nursing* 2019; 18: 12. PMID: 30962763.

Hagatun S, Vedaa Ø, Nordgreen T, Smith ORF, Pallesen S, Havik OE, Bjorvatn B, Thorndike FP, Ritterband LM, Sivertsen B. The short-term efficacy of an unguided internet-based cognitive-behavioral therapy for insomnia: A randomized controlled trial with a six-month nonrandomized follow-up. *Behavioral Sleep Medicine* 2019; 17: 137-155. PMID: 28345961.

Hrozanova M, Moen F, Pallesen S. Unique predictors of sleep quality in junior athletes: The protective function of mental resilience, and the detrimental impact of sex, worry and perceived stress. *Frontiers in Psychology* 2019; 10: 1256. PMID: 31214076.

Lien M, Bredeli E, Sivertsen B, Kallestad H, Pallesen S, Smith ORF, Faaland P, Ritterband LM, Thorndike FP, Veeda Ø. Short and long-term effects of unguided internet-based cognitive behavioral therapy for chronic insomnia in morning and evening persons: A post-hoc analysis. *Chronobiology International* 2019; 36:1384-1398. PMID: 31368382.

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* in press. PMID: 31691014.

Nordmo M, Olsen OK, Hetland J, Espevik R, Bakker AB, Pallesen S. Daily sleep quality and naval work performance: The role of leadership. *International Maritime Health* 2019; 70: 202-209. PMID: 31891172

Pallesen S, Jacobsen DP, Nielsen MB, Gjerstad J. The 5-HTTLPR rs 25561 L<sub>A</sub>L<sub>A</sub>-genotype increases the risk of insomnia symptoms among shift workers. *Sleep Medicine* 2019; 60: 224-229. PMID: 31213395.

Ranum BM, Wichstrøm L, Pallesen S, Falch-Madsen J, Halse M, Steinsbekk S. Prospective relationships between objectively measured sleep duration and symptoms of psychiatric disorders in middle childhood. *JAMA Network Open* 2019; 2: e1918281. PMID: 31880797.

Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Nordhus IH, Vedaa Ø, Bjorvatn B. Habitual sleep, social jetlag and reaction time in youths with delayed sleep-wake phase disorder. A case-control study. *Frontiers in Psychology* 2019; 10: 2569. PMID: 31781012.

Sivertsen B, Vedaa Ø, Harvey AG, Glozier N, Pallesen S, Aarø LE, Lønning KJ, Hysing M. Sleep patterns and insomnia in young adults: A national survey of Norwegian university students. *Journal of Sleep Research* 2019; 28: e12790. PMID: 30515935.

Steine IM, Skogen JC, Krystal JH, Winje D, Milde AM, Grønli J, Nordhus IH, Bjorvatn B, Pallesen S. Insomnia symptom trajectories among adult survivors of childhood sexual abuse: A longitudinal study. *Child Abuse & Neglect* 2019; 93: 263-276. PMID: 31129428.

Stormark KM, Fosse HE, Pallesen S, Hysing M. The association between sleep problems and academic performance in primary school-aged children: Findings from a Norwegian longitudinal population-based study. *PLoS ONE* 2019; 14: e0224139. PMID: 31697711.

Sørengaard TA, Karlsen H, Langvik E, Pallesen S, Bjorvatn B, Waage S, Moen BE, Saksvik-Lehouillier I. Insomnia as a partial mediator in the relationship between personality and future symptoms of anxiety and depression among nurses. *Frontiers in Psychology* 2019; 10: article no. 901. PMID: 31105623.

Vedaa Ø, Harris A, Erevik EK, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Moen BE, Pallesen S. Short rest between shifts (quick returns) and night work are associated with work related accidents. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 2019; 92: 829-835. PMID: 30879132.

Vedaa Ø, Pallesen S, Erevik EK, Svensen E, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Harris, A. Long working hours are inversely related to sick leave in the following 3 months: A 4-year registry study. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 2019; 92: 457-466. PMID: 30405330.

Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Johnsen EH, Marszalek MA, Andersen MIW, Sætre VK, Lundervold AJ, Vedaa Ø, Nordhus IH, Pallesen S, Bjorvatn B. Patients with delayed sleep-wake disorder show poorer executive functions compared to good sleepers. *Sleep Medicine* 2019; 54: 244-249. PMID: 30590307.

Zakariassen E, Waage S, Harris A, Voelckel W, Pallesen S, Lang B, Gatterbauer-Trischler P, Bjorvatn B. Causes and management of sleepiness among pilots in a Norwegian and an Austrian air ambulance service. A comparative study. *Air Medical Journal* 2019; 38: 25-29. PMID: 30711081.

**Andre vitenskapelige publikasjoner 2019, ikke registrert i PubMed:**

Dhir A, Kaur P, Chen S, Pallesen S. Antecedents and consequences of social media fatigue. *International Journal of Information Management* 2019; 48: 193-202.

Pallesen S. Hvorfor gjesper vi. *SØVN* 2019; 11(2): 14-15.

**Avlagte doktorgrader:**

Kandidat: Elfrid Krossbakken

Avhandlingens tittel: Personal and contextual factors influencing gaming behaviour.

Publiseringsmåned: Mai 2019

ISBN: 978-82-308-5035-0

Fagbakgrunn: Psykologi

Navn på hovedveileder: Torbjørn Torsheim

Kandidat: Morten Nordmo

Avhandlingens tittel: Sleep and naval performance

Publiseringsmåned: August 2019

ISBN: 978-82-308-5148-7

Fagbakgrunn: Psykologi

Navn på hovedveileder: Olav Kjellevoid Olsen

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

Hovedveileder for Randi Liset på et PhD-prosjekt om effekten av blålysblokkerende briller hos gravide med søvnplager. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet. Hun startet i 2016.

Hovedveileder for Erlend Sunde på et PhD-prosjekt om effekten av lysintervensjoner ved skiftarbeidssimulering. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet. Han startet i 2016.

Hovedveileder for Jonny Engebø på et PhD-prosjekt om spillansvarlighetstiltak. Finansiert av midler fra Lotteritilsynet. Han startet i 2017.

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

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

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

Medveileder for Turi Reiten Finserås på et PhD-prosjekt om dataspillavhengighet. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet. Hun startet i 2016.

Medveileder for Silje Haukenes Stavestrand på et PhD-prosjekt om behandling av generalisert angstlidelse. Finansiert av midler fra Dobbeltkompetanseprosjektet. Hun startet i 2016.

Medveileder for Kristine Sirevåg på et PhD-prosjekt om behandling av generalisert angstlidelse. Finansiert av midler fra Helse Vest. Hun startet i 2017.

Medveileder for Gunnhild Johansen Hjetland på et PhD-prosjekt om lysterapi ved demens. Finansiert av midler fra Bergen kommune. Hun startet i 2016.

Medveileder for Eirin Kohlberg på et PhD-prosjekt om lysterapi ved demens. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet. Hun startet i 2017



Medveileder for Andrea Marti Rørvik på et PhD-prosjekt om en rottemodell for skiftarbeid. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet. Hun startet i 2016.

Medveileder for Torild Pedersen et PhD-prosjekt om et translasjonsprosjekt vedr konsekvenser av skiftarbeid. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet. Hun startet i 2017.

Medveileder for Morten Nordmo på et PhD-prosjekt om søvn og ledelse i Forsvaret. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet. Han startet i 2017.

Medveileder for Hogne Buchvold på et PhD-prosjekt skiftarbeid og helsevaner og kroppsvekt. Finansiert av midler fra Det medisinske fakultet. Han startet i 2015.

Medveileder for Bror Morten Halse Ranum på et PhD-prosjekt vedr søvn hos barn basert på Tidlig Trygg i Trondheim. Finansiert av midler fra NTNU. Han startet i 2017.

Medveileder for Jonas Borchgervik Madsen på et PhD-prosjekt vedr søvn hos barn basert på Tidlig Trygg i Trondheim. Finansiert av midler fra NTNU. Han startet i 2017.

Medveileder for Razieh Chegini på et PhD-prosjekt vedr anabole steroider og aggresjon. Finansiert av midler fra UiB. Hun startet i 2018.

Medveileder for Tine Allmenning Eide på et PhD-prosjekt vedr søvn og fungering i luftambulansen. Finansiert av midler fra Norsk Luftambulanse. Hun startet i 2018.

Medveileder for Maria Hrozanova på et PhD-prosjekt vedr søvn hos idrettsutøvere. Finansiert av midler fra NTNU. Hun startet i 2018.

Medveileder for Andre Syvertsen på et PhD-prosjekt vedr pengespill. Finansiert av midler fra NFR. Han startet i 2019.

### **Kongresser:**

Mai 2019: Nordic Sleep Conference, Oslo.

### **Forskningsprosjekter:**

Prosjektleder: Eilin Erevik.

Tittel: Søvn hos universitets- og høgskolestudenter.

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 søvnvansker.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016. Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Elisabeth Flo.

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

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2004. Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

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: 2020.

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: 2020.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Søvn og idrettsprestasjoner.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst

Oppstartsår: 2014. Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Frode Moen.  
Tittel: Radarbaserte søvnmålinger.  
Ansvarlig institusjon: Olympiatoppen Midt-Norge.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Midt-Norge.  
Oppstartsår: 2015. Forventet prosjektslutt: 2020.

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: 2020.

Prosjektleder: Siri Waage.  
Tittel: Skiftarbeidsordninger i luftambulansen.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2014. Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.  
Tittel: Effekter av seksuell aktivitet på søvn.  
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2015. Forventet prosjektslutt: 2019.

Prosjektleder: Olav Kjellevold Olsen.  
Tittel: Effekter av søvndeprivasjon på operativ fungering.  
Ansvarlig institusjon: Sjøkrigsskolen.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.  
Oppstartsår: 2014. Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Børge Sivertsen.  
Tittel: Utprøving av internettbasert behandling av insomni.  
Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt.  
Oppstartsår: 2014. Forventet prosjektslutt: 2019.

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: 2020.

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: 2020.

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.

### **Undervisning og veiledning i 2019**

Grunnutdanning av helsepersonell og andre faggrupper : 20 timer egen region/0 timer flere regioner

Videre- og etterutdanning for helsepersonell og andre faggrupper: 0 timer egen region/0timer flere regioner/4 timer alle regioner

Utdanning av allmennheten personell: 2 timer egen region/0 timer andre regioner/1 timer alle regioner

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

Jan 2019: 3t om søvn for profesjonsstudenter i psykologi. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region

Febr 2019: 1t om søvn og ungdom på faglig-pedagogisk dag. Målgruppe: andre faggrupper, egen region

Febr 2019: 4t om søvn for årsstudiestudenter i psykologi. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region

Febr 2019: 2t om lys og søvn for styret i Glamox. Målgruppe: Andre faggrupper, alle regioner

Mars 2019: 2t om søvn for elever ved Fyllingsdalen videregående skole. Målgruppe: Andre faggrupper, egen region

Mars 2019: 4t om søvn for årsstudiestudenter i psykologi. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region

Mai 2019: 1t om søvn for ansatte, Avdeling for rusmedisin, Askøy. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Mai 2019: 1t om søvn på kurs i maritim medisin, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

Aug 2019: 3t om søvn for profesjonsstudenter i psykologi. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region  
Sept 2019: 2t om søvn på kurs i idrettsmedisin, Oslo. Målgruppe: Helsepersonell, alle regioner  
Sept 2019: 1t om søvn på prestasjonskonferanse, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region

***Konferanse:***

Mars 2019: 1t foredrag om skiftarbeid og genetikk, nasjonal søvnkonferanse, Solstrand, Os. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.  
Mai 2019: 1t foredrag om ikke-farmakologisk behandling av søvnproblem, Nordic Sleep Conference, Oslo (23-25. mai, 2019).

**Mediaoppslag (45 i alt):**

08.01.19 KK om autonom sensorisk meridian respons  
10.01.19 nettavisen om utsatt skolestart  
21.01.19 KK om trening og søvn  
21.01.19 KK om dysani  
25.01.19 VG om maratonspilling  
25.01.19 NRK P1 om gjesping  
07.02.19 Telemarksavisen om søvnproblemer  
20.02.19 VG om tretthet ved sykdommer  
11.03.19 KK om drømmer  
19.03.19 Lommelegen om søvnsykdommer  
19.03.19 Dagbladet om koffein og søvn  
20.03.19 NRK om månefaser og søvn  
26.03.19 VG som sommertid  
28.03.19 NRK P1 om sommertid  
28.03.19 NRK Finnmark om sommertid  
31.03.19 TV2 Nyhetskanalen om sommer og vintertid  
28.05.19 NRK radio om snoozing  
01.06.19 Dagbladet om skiftarbeid  
03.06.19 NRK P2 om Pokemon Sleep  
12.06.19 Dagbladet om metabolisme og søvn  
25.06.19 Forskning.no om høneblunder blant barn  
25.06.19 VG om sosiale medier og søvn  
03.07.19 Forskning.no om overtrøtthet  
04.07.19 KK om høneblunder  
04.07.19 Sonos om å sove i sommervarmen  
15.07.19 VG om ferie og søvnrutiner  
15.07.19 Dagbladet om sportsklokker som søvnmålere  
21.07.19 DinSide om søvn i sommervarmen  
08.08.19 Dagbladet om kognitiv-atferdsterapi ved insomni  
09.08.19 KK om forskjeller i innsøvningstid  
20.08.19 KK om koffein og søvn  
17.09.19 Afternposten om søvn og koffein  
19.09.19 Forskning.no om angst og insomni  
27.09.19 Forskning.no om samsoving mellom partnere  
01.10.19 Klikk.no om parasomnier  
11.10.19 VG om morgentrøtthet

15.10.19 NRK P1 om mareritt  
22.10.19 Dagbladet om søvnunderskudd  
31.10.19 Nettavisen om søvnevansker  
04.11.19 TV2 om sommertid/vintertid  
08.12.19 Dagbladet om sommertid/vintertid  
09.12.19 KK om historiske endringer i søvn  
10.12.19 Netteavisen om sex og søvn  
11.12.19 VG om søvn og mat  
27.11.19 VG om insomni

**Annen aktivitet**

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

Editorial Board Member European Psychologist

Editorial Board Member Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology

Editorial Board Member Psychology of Addictive Behaviors

Editorial Board Member Sleep Health

Programansvarlig for årsstudiet og bachelorgraden i generell psykologi, Det psykologiske fakultet, Universitetet i Bergen.

Leder for Nasjonalt kompetansesenter for spillforskning

Medlem fakultetsstyret, Det psykologiske fakultet, Universitetet i Bergen

## ÅRSRAPPORT 2019: Ingvild West Saxvig

### Vitenskapelige publikasjoner

Holmedahl, N.H., Fjeldstad, O.-M., Engan, H., Saxvig, I.W., Grønli, J. Validation of peripheral arterial tonometry as tool for sleep assessment in chronic obstructive pulmonary disease. *Sci Rep.* 2019 Dec 18;9(1):19392. **PMID: 31852958**. Nivå 1.

Saxvig IW, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Nordhus IH, Vedaa Ø, Bjorvatn B. Habitual Sleep, Social Jetlag, and Reaction Time in Youths With Delayed Sleep-Wake Phase Disorder. A Case-Control Study. *Front Psychol.* 2019 Nov 12;10:2569. **PMID: 31781012**. Nivå 2.

Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Johnsen EH, Marszalek MA, Wiig Andersen MI, Sætre VK, Lundervold AJ, Vedaa Ø, Nordhus IH, Pallesen S, Bjorvatn B. Patients with delayed sleep-wake phase disorder show poorer executive functions compared to good sleepers. *Sleep Med.* 2019 Feb;54:244-249. **PMID: 30590307**. Nivå 1.

### Abstrakter

Bjorvatn B, Berge T, Lehmann S, Pallesen S, Saxvig IW. No Effect of a Self-help Book for Insomnia in Patients with Obstructive Sleep Apnea and Comorbid Chronic Insomnia – a Randomized Controlled Trial. Abstract at Nordisk søvnkongress 2019.

Saxvig I, Lehmann S, Aurlen H, Gulati S, Bjorvatn B. Registry for Sleep Disorders at the Centre for Sleep Medicine – an update. Abstract at Nordisk søvnkongress 2019.

Saxvig I, Wilhelmsen-Langeland A, Pallesen S, Nordhus IH, Vedaa Ø, Bjorvatn B. Time of day effects for reaction time in students with delayed sleep-wake phase disorder. Abstract at Nordisk søvnkongress 2019.

Lundetræ RS, Saxvig IW, Lehmann S, Bjorvatn B. Effect of Continuous Positive Airway Pressure Treatment on Anxiety and Depression in Patients with Obstructive Sleep Apnea. Abstract at Nordisk søvnkongress 2019.

Engan H, Weitzberg E, Flejdstad OM, Saxvig IW, Grønli J, Holmedahl NH. The effect of acute dietary nitrate supplementation on arterial oxygen saturation and sleep quality in COPD patients. Abstract at Nordisk søvnkongress 2019.

### Kongresser:

Nordisk søvnkongress 2019, Oslo, Norge  
World Sleep 2019, Vancouver, Canada

## **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 prosjektstlutt: 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 prosjektstlutt: 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 prosjektstlutt: 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 prosjektstlutt: 2028

## **Forskningsnettverk:**

BeSCN

## **Undervisning:**

*Kurs:*

Mai: 15 timer undervisning «Polysomnografi (PSG) – skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser», Bergen.

Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

Mai: 3 timer «teaching course» i polysomnografi under Nordisk søvnkongress, Oslo

Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

September: Kursleder 1 dag + 2 timer undervisning om søvnregistrering og søvnskåring «Søvn og søvnsykdommer, kurs for sykehusleger», Bergen.

Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner



*Konferanse:*

Februar: 45 min om elektronisk utfylling av spørreskjema (CheckWare), årsmøte Senter for Søvnmedisin, Bergen.  
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.

*Seminar:*

Mars: 2 x 2 timer undervisning i polygrafi og skåringskriterier videreutdanning), Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region

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

Videre- og etterutdanning for helsepersonell og andre faggrupper: 4 timer egen region/0 timer flere regioner/20 timer alle regioner

Allmennheten: 0 time egen region/0 timer flere regioner/0 timer alle regioner

Pasienter og pårørende: 0 timer egen region/0 timer flere regioner/0 timer alle regioner

**Medieoppslag (2 i alt):**

29.06.2019 KK « Derfor er alle søvnstadiene så viktige»  
<https://www.kk.no/helse/derfor-er-alle-sovnstadiene-sa-viktige/71234845>

11.07.2019 KK «Å ta en powernap i løpet av dagen kan være bra for deg»  
<https://www.kk.no/helse/a-ta-en-powernap-i-lopet-av-dagen-kan-vaere-bra-for-deg/71367316>

**Annen aktivitet:**

Somnologist

## ÅRSRAPPORT 2019: BØRGE SIVERTSEN

### Vitenskapelige publikasjoner innen søvnfeltet

1. Haugland BMS, 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 Psychology* 2019, in press. [DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02859](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02859)
2. Bragantini D, **Sivertsen B**, Gehrman, P, Lydersen S, Güzey IC. Genetic polymorphisms associated with sleep-related phenotypes; how they relate to individual nocturnal symptoms of insomnia. The HUNT study. *BMC Med Genet*. 2019 Nov 12;20(1):179. [PMID: 31718593](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31718593/)
3. Vedaa Ø, Erevik EK, Hysing M, Hayley AC, **Sivertsen B**. Insomnia, sleep duration and academic performance: a national survey of all Norwegian college and university students. *Sleep Medicine* 2019; X1 June 28 [Epub ahead of print]. <https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2019.100005>
4. Lien M, Bredeli E, Sivertsen B, Kallestad H, Pallesen S, Smith ORF, Faaland P, Ritterband LM, Thorndike FP, Vedaa O. Short and long-term effects of unguided internet-based cognitive behavioral therapy for chronic insomnia in morning and evening persons: a post-hoc analysis. *Chronobiol Int*. 2019;36:1384-1398. [PMID: 31368382](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31368382/)
5. Hysing M, Askeland KG, Solberg M, La Greca AM, Breivik K, **Sivertsen B**. Bullying Involvement in Adolescence: Implications for Sleep, Mental Health, and Academic Outcomes. *Journal of Interpersonal Violence* 2019; June 10 [Epub ahead of print]. [PMID: 31179829](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31179829/)
6. Vedaa O, Harris A, Erevik EK, Waage S, Bjorvatn B, **Sivertsen B**, Moen BE, Pallesen S. Short rest between shifts (quick returns) and night work is associated with work-related accidents. *Int Arch Occup Environ Health*. 2019;92:829-835. [PMID: 30879132](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30879132/)
7. Bragantini D, **Sivertsen B**, Gehrman, P, Lydersen S, Güzey IC. Variations in circadian genes and individual symptoms of insomnia. The HUNT study. *Chronobiology International* 2019; 5(4), 370-375. [PMID: 30862195](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30862195/)
8. Bragantini D, **Sivertsen B**, Gehrman P, Lydersen S, Guzey IC. Differences in anxiety levels among symptoms of insomnia. The HUNT study. *Sleep Health*. 2019;5:370-375. [PMID: 31400882](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31400882/)
9. Thun E, **Sivertsen B**, Knapstad M, Aarø LE, Smith ORF. Unravelling the prospective associations between mixed anxiety-depression and sleep problems during the course of cognitive behavioral therapy. *Psychosomatic Medicine* 2019 81(4):333-340. [PMID: 31048635](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31048635/)
10. Hysing M, Reichborn-Kjennerud T, Markestad T, Elgen I, **Sivertsen B**. Sleep Duration and Nocturnal Awakenings in Infants Born with Gestational Risk. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics* 2019; 40(3):192-199. [PMID: 30640202](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30640202/)

11. Lane JM, et al. Biological and clinical insights from genetics of insomnia symptoms. Nat Genet. 2019;51(3):387-393. [PMID: 30804566](#)
12. Vedaa Ø, Hagatun S, Kallestad H, Pallesen S, **Sivertsen B**. Long-term effects of an unguided online cognitive behavioral therapy for chronic insomnia. Journal of Clinical Sleep Medicine 2019; 15(1):101-110. [PMID: 30621837](#)
13. Hagatun S, Vedaa Ø, Nordgreen T, Smith R, Pallesen S, Havik OE, Bjorvatn B, Thorndike FP, Ritterband LM, **Sivertsen B**. The Short-Term Efficacy of an Unguided Internet-Based Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia: A Randomized Controlled Trial With a Six-Month Nonrandomized Follow-Up. Behavioral Sleep Medicine 2019, 17:2, 137-155. [PMID: 28345961](#)
14. **Sivertsen B**, Vedaa M, Harvey AG, Glozier N, Pallesen S, Aarø LE, Lønning KJ, Hysing M. Sleep patterns and insomnia in young adults: a national survey of Norwegian university students. J Sleep Res 2019; 28(2): e12790. [PMID: 30515935](#).
15. Vedaa O, Pallesen S, Erevik EK, Svensen E, Waage S, Bjorvatn B, **Sivertsen B**, Harris A. Long working hours are inversely related to sick leave in the following 3 months: a 4-year registry study. Int Arch Occup Environ Health. 2019;92:457-466. [PMID: 30406330](#)

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

Hovedveileder for Viktor Schönning. «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 Daniela Bragantini. «The genetics of insomnia».

Biveileder for Kaia Kjørstad. Functional benefits of CBT for insomnia.

#### **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: 2019. 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: 2020.

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: 2020.

Prosjektleder: Børge Sivertsen  
Tittel: SHoT 2018 (Studentenes Helse- og trivselsundersøkelse 2018 )  
Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Innlandet, Helse Vest.  
Oppstartsår: 2016. Forventet prosjektslutt: 2030.

Prosjektleder: Børge Sivertsen  
Tittel: Sovemedisiner, kreft og dødelighet  
Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Innlandet, Helse Vest, Helse Sør-Øst  
Oppstartsår: 2014. Forventet prosjektslutt: 2022.

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: 2023.

**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

**Kurs:**

Juni 2019: 6 timers kurs i idrettspsykologi, Norges Idrettshøyskole/Olympiatoppen.  
Målgruppe: helsepersonell

**Konferanser:**

Sept. 2019: World Sleep 2019, Vancouver, Canada  
Tittel: Sleep, bullying and academic functioning  
Målgruppe: leger, psykologer, andre faggrupper, alle regioner.

April 2019: Innovations in Health Psychology, Waiheke, New Zealand  
Tittel: Internet-based treatment for insomnia.  
Målgruppe: forskere innen helsefeltet.

**Medieoppslag (47 i alt):**

Mamma og pappa tok mobilen min om natta. Jeg takker dem for det	🌐 Adresseavisen Pluss	13.12.2019
Mamma tok mobilen min om natta. Nå takker jeg for det	📄 Adresseavisen	13.12.2019
Skal forske på volds- og overgrepssatte barn	🌐 Bodøposten	22.10.2019
Skal forske på volds- og overgrepssatte barn	📄 NTBtekst	21.10.2019
BEKYMRET	📄 Nordlys	08.10.2019
Deprimerte tenåringer: Ikke gi sosiale medier skylden!	🌐 VG Pluss	17.09.2019
Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene	🌐 Lofot-Tidende	01.09.2019
Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene	🌐 Glåmdalen	19.08.2019
Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene	🌐 Akershus Amtstidende	16.08.2019
Ansetter psykolog: - Veldig ofte kommer studenter rett fra videregående, og tar med problemer derfra	🌐 Fædrelandsvennen - Login	09.08.2019
Ofte kommer studenter rett fra videregående, og tar med problemer derfra	📄 Fædrelandsvennen	09.08.2019
- Vi setter underholdning og effektivitet foran søvn	📄 Tidens Krav	12.07.2019
- Underholdning og effektivitet foran søvn	📄 Sunnmørsposten	12.07.2019
Søvnløs-forfatteren: – Vi lever i et samfunn som setter underholdning og effektivitet foran søvn.	📄 NTB Tema	10.07.2019
Søvnløs-forfatteren: - Vi lever i et samfunn som setter underholdning og effektivitet foran søvn.	🌐 Sunnmørsposten	10.07.2019
Har slite med å sove i 17 år: - Vi har aldri tatt omsyn til søvn som samfunn	🌐 Framtida	08.07.2019
Han er søvnlaus på syttende året	📄 Dagen	01.07.2019
Søvnlaus på syttende året	📄 Vestlandsnytt	28.06.2019
Skal forske på volds- og overgrepssatte barn	🌐 NTB Info	21.10.2019

Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene	Østlendingen	19.08.2019
Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene	Aust Agder Blad	18.08.2019
Andreas er søvn- laus på syttande året	Nationen	28.06.2019
Mange tusen barn og unge med autisme kan få hjelp mot søvnløshet	HealthTalk	26.06.2019
Søvnlaus på syttande året	Nynorsk Pressekontor	26.06.2019
ZZZ ZOV GODT UTEN MEDISIN	Dagbladet 01	04.05.2019
Ny metode: Sov godt uten medisin	Dagbladet Pluss	03.05.2019
Studenter prøver å ta sitt eget liv 10 ganger så ofte som andre. Studentleder Magnus var en av dem.	Khrono	03.05.2019
De får ikke sove	Rogalands Avis Dagsavisen	29.03.2019
De får ikke sove	Dagsavisen	29.03.2019
De får ikke sove	Nye Meninger	28.03.2019
Studentene i Bergen tar alkoholgrep	Dagen	26.03.2019
Studentene i Bergen tar alkoholgrep	Dagen Pluss	26.03.2019
Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene	Helgelendingen	10.03.2019
Ny studie: Det hjelper ikke å sove ut i helgene	Bygdeposten	09.03.2019
Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene	Rana Blad	09.03.2019
Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene	Drammens Tidende	09.03.2019
Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene	Nordlys	09.03.2019
Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene	Avisa Nordland	09.03.2019
Det hjelper ikke å sove ut i helgene	Nordstrands Blad Pluss	09.03.2019
Derfor hjelper det ikke å sove ut i helgene	Nettavisen	08.03.2019
Enkelte bør slutte med kaffe før lunsj: - Søvnprofessor om nordmenns mareritt: - Unngå denne etter lunsj	Dagbladet	17.02.2019

Psykologer avliver søvnmyte	🌐 Akershus Amtstidende	12.02.2019
Psykologer avliver søvnmyte	🌐 Ringerikes Blad	11.02.2019
Psykologer avliver søvnmyte	🌐 iFinnmark	11.02.2019
Psykologer avliver søvnmyte	🌐 Bygdeposten	11.02.2019
Psykologer avliver søvnmyte	🌐 Tønsbergs Blad	11.02.2019
Søvnproblemer? - KAN SKYLDES DET BLÅ LYSET	📄 Dagbladet 01	11.02.2019
Kan du ta igjen tapt søvn? Psykologer avliver søvnmyte	🌐 Nettavisen	10.02.2019

**Annen aktivitet i 2019:**

- PhD opponent: Benjamin Langsæther Uhlig
- PhD opponent: Luiza Jadwiga Chwyszczuk
- Medlem av arbeidsgruppen i SOVno

## Årsrapport SOVno 2019 Håvard Skeidsvoll

### Undervisning og veiledning

Telefoniske 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 3 timer).

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

Forelesning på utdanningskurs for leger, 2 timer, vedrørende «Søvn sykdommer, med fokus på utredning og behandling av søvnapne og hypersomnier». «Narkolepsi og andre hypersomnier», 2.-4. sept. 2019. Senter for Søvnmedisin, Haukeland universitetssykehus.

### Generell virksomhet

- Seksjonsoverlege ved Seksj. for Klinisk nevrofysiologi, Neurologisk avd., Haukeland Universitetssykehus
- Deltaker i Nevroklinikkens ledelsesteam, deler av perioden.
- En rekke møter vedr strategi og planlegging for fremtidig virksomhet i klinikken, f.eks. nye Mottaksklinikken og den nye Barne- og ungdomsklinikken.
- Standard klinisk nevrofysiologisk arbeid knyttet til søvnanalyser av helnatt polysomnografiske registreringer og dagtid MSLT
- Deltakelse i SOVno, månedlige Arbeidsutvalgsmøter og forskningsmøter ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer.
- Deltakelse i SOVno Årsmøte jan 2018 med referansegruppen
- Rutinearbeid med søvnprovokasjon i diagnostisk og oppfølgende øyemed i klinisk nevrofysiologi, særlig ved utredning av epilepsi- spørsmål.
- 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.
- Representant for SOVno i referansegr./ fagråd for Norsk narkolepsiregister, NevSom (Norsk kompetansesenter for nevro-utviklingsforstyrrelser og hypersomnier), OUS, Ullevål universitetssykehus
- Deltakelse i Nasjonal Søvnkonferanse, to 14. og fre 15. mars, Solstrand hotell og bad, Os
- Godt forberedt og arbeidskrevende samarbeidende tiltak med utskifting av eldre PSG utstyr (EMBLA Rem Logic Titanium), og innføring av nytt polysomnografisk utstyr (SomnoMedics HD PSG).



## ÅRSRAPPORT 2019: Paul Joachim Bloch Thorsen

### Vitenskapelige publikasjoner

Ingen

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

Ingen.

### Abstrakter (0 totalt)

### Pågående veiledning av phd-kandidater

Ingen

### Avlagte doktorgrader i 2019

Ingen

### Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master

Ingen

### Kongresser:

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 foreløpig

### Undervisning:

*Kurs:*

Januar: 1 t om søvn og søvnsykdommer, Praksislærerkurs (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

*Konferanse:*

Januar: 1,5 t om evaluering og mandat av kompetansetjenesten, årsmøte SOVno. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

*Seminar:*

Mars: 45 min om søvn, Under seminar om fysisk aktivitet og psykiske utfordringer på AdO arena. Målgruppe: Allmennheten, Vestlandet.

Mai: 30min om søvn, Foredrag for autismeforeningen, Innbyggerservice Bergen Kommune. Målgruppe: Pårørende til barn med Autisme

Mai: 30min om søvn. Foredrag rundt utfordringer i skolesammenheng.  
Varden skole. Målgruppe: Allmenheten, barneskole-foreldre

September: 45min om søvn. Foredrag for elitetrenerne i England.  
Leeds. Målgruppe: Elitetrenerne og landslagstrenerne i England.

Oktober: 30min om søvn. Foredrag på Bergen Open Super Smash – Esport.  
AdO arena. Målgruppe: Gamere og foreldre til gamere.

Oktober: 30min om søvn. Foredrag i Nasjonal Forening for Rus- og  
avhengighetsmedisins Årsmøte.  
Tromsø: Målgruppe: Behandlere innen rusfeltet.

Oktober: 30min om søvn. Kick-Off- Unge og psykisk helse (studenter)  
Høgskulen på Vestlandet. Målgruppe: Studenter og IT-grundere.

*Grunnutdanning:*

April: 6 t om barne og ungdomspsykiatri, psykiatripraksis, 5. året, stud.med.

Oktober: 6 t om barne og ungdomspsykiatri, psykiatripraksis, 5. året, stud.med.

**Medieoppslag (1 i alt):**

13.11.19: NRK.no Norske barn og unge sover bedre enn før:

<https://www.nrk.no/livsstil/norske-barn-og-unge-sover-bedre-enn-for-1.14779383>

## ÅRSRAPPORT 2019: Maria Vollsæter

### Forskning i 2019

**Vitenskapelige artikler:** Ingen om søvn

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

### **Vitenskapelige artikler i 2019:**

1. Fretheim-Kelly ZL, Halvorsen T, Clemm H, Roksund O, Heimdal JH, Vollsæter M, et al. Exercise Induced Laryngeal Obstruction in Humans and Equines. A Comparative Review. *Frontiers in physiology*. 2019;10:1333.
2. Sandnes A, Andersen T, Clemm HH, Hilland M, Vollsæter M, Heimdal JH, et al. Exercise-induced laryngeal obstruction in athletes treated with inspiratory muscle training. *BMJ open sport & exercise medicine*. 2019;5(1):e000436.
3. Sandnes A, Hilland M, Vollsæter M, Andersen T, Engesaeter IO, Sandvik L, et al. Severe Exercise-Induced Laryngeal Obstruction Treated With Supraglottoplasty. *Frontiers in surgery*. 2019;6:44.
4. Engan M, Vollsæter M, Oymar K, Markestad T, Eide GE, Halvorsen T, et al. Comparison of physical activity and body composition in a cohort of children born extremely preterm or with extremely low birth weight to matched term-born controls: a follow-up study. *BMJ paediatrics open*. 2019;3(1):e000481.
5. Doyle LW, Andersson S, Bush A, Cheong JLY, Clemm H, Evensen KAI, et al. Expiratory airflow in late adolescence and early adulthood in individuals born very preterm or with very low birthweight compared with controls born at term or with normal birthweight: a meta-analysis of individual participant data. *The Lancet Respiratory medicine*. 2019.
6. Andersen TM, Halvorsen T, Fondenes O, Heimdal JH, Roksund OD, Vollsæter M, et al. Larynx: The Complex Gateway to the Lungs. *Respiratory care*. 2019;64(7):866-9.
7. Kolnes LJ, Vollsæter M, Roksund OD, Stensrud T. Physiotherapy improves symptoms of exercise-induced laryngeal obstruction in young elite athletes: a case series. *BMJ open sport & exercise medicine*. 2019;5(1):e000487.
8. Fretheim-Kelly Z, Halvorsen T, Heimdal JH, Strand E, Vollsæter M, Clemm H, et al. Feasibility and tolerability of measuring translaryngeal pressure during exercise. *The Laryngoscope*. 2019.

### **Kongresser:**

Sept 2019: ERS Madrid

### **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

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

Prosjektleder: Thomas Halvorsen

Tittel: Født for tidlig, konsekvenser for lungehelse og funksjon

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2017. Forventet prosjektslutt: 2032

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

### **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

### **Undervisning og veiledning i 2018**

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

Mars 2019: 1 time langtidskonsekvenser av ekstremt prematur fødsel, Sped og Småbarnskonferansen 2019 Målgruppe: Helsepersonell, BUF etat, alle regioner

April 2018: ½ time status Spinraza, nasjonal konferanse for NKH nettverket Målgruppe: helsepersonell, alle regioner

Mai 2019: 1.5 time om barn. Søvn og pust for sykepleiere, OK prosjektet (intensivavd) Haukeland. Målgruppe: Sykepleiere, egen region

Sept 2019: 1 time om søvn og søvnsykdommer hos barn, kurs om søvnsykdommer for sykehusleger Målgruppe: Leger i sykehus, alle regioner.

Sept 2019: 6 timer undervisning barn og lungesykdommer (DNLF kurs), inkludert OSAS, samt i kursledelsen for dette kurset Målgruppe: Barneleger, alle regioner.

Okt 2019: 1 time Søvnsykdommer hos barn, Helse Vest regionalt videomøte med avdelinger Stavanger og Førde

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

Jan 2019: Undervisning Høgskolen, Bergen: 4 timer master radiograf og master fysioterapi om lungesykdommer barn, herunder OSA. Målgruppe: Helsepersonell, alle regioner.

Mars 2019: Undervisning søvnapne barn for pedodonti studenter og lærere nasjonalt Norge (videooverføring)

Mars 2019: Internundervisning BUK Haukeland og Barneklubben Førde om lungefunksjon og søvnundersøkelser hos barn.

Mai 2019: 3 timer lungesykdommer hos barn for master barnesykepleie, Høgskolen på Vestlandet

Mai og nov 2019: Undervisning Universitetet i Bergen: 4 timer x 2 (vår og høst) medisinstudenter om lungesykdommer barn, herunder OSA.

Juni 2019: 4 timer klinisk undersøkelse medisinstudenter 9. termin

Juni 2019: 2 timer kronisk sykdom barn medisinstudenter 6 termin

Grunnutdanning for helsepersonell: 20 timer egen region/11 timer alle regioner

Videre- og etter utdanning for helsepersonell: 4 timer egen region/11 timer alle regioner

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

2019-dd PhD student Tonje Bårdsen, University of Bergen, Norway. ....

2019-dd PhD student Kaia Skromme, University of Bergen, Norway. Childhood respiratory morbidity following extremely preterm birth. A national cohort study.

2019-dd PhD student Emma Satrell, University of Bergen, Norway. Alveolar function after Extreme Preterm Birth.

2019-dd PhD student Stian Hammer, University of Bergen, Norway. The impact of training in boys with Duchenne Muscular Dystrophy.

2017-2018 PhD student Tiina Andersen, University of Bergen, Norway. Disputation date: 21.06.2018

**Medieoppslag:**

Klikk.no «Søvnvansker hos barn»

EXPO Høgskulen i Bergen: Laryngoskopi av strupen hos profesjonelle sangere

**Andre verv:**

Medlem Nasjonalt Fagråd for Spinraza behandling ved SMA Spinal Muskel Atrofi

NPE sakkyndig barn og søvnsykdommer.

Regionalt fagmiljø for nevroutviklingsforstyrrelser – henvendelse vedrørende pasientflyt barn og søvn

Malasiforbundet om barn og nattlig CPAP

## ÅRSRAPPORT 2019: *Siri Waage*

### Vitenskapelige publikasjoner

Zakariassen E, Waage S, Harris A, Gatterbauer-Trischler P, Lang B, Voelckel W, Pallesen S, Bjorvatn B. Causes and management of sleepiness among pilots in a Norwegian and an Austrian Air Ambulance service – a comparative study. *Air Medical Journal* 2019; 38: 25-29. Nivå 1. PMID: 30711081.

Vedaa Ø, Harris A, Erevik EK, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Moen BE, Pallesen S. Short rest between shifts (quick returns) and night work are associated with work related accidents. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 2019; 92: 829-835. PMID: 30879132. Nivå 1.

Sørengaard TA, Karlsen H, Langvik E, Pallesen S, Bjorvatn B, Waage S, Moen BE, Saksvik-Lehouillier I. Insomnia as a partial mediator in the relationship between personality and future symptoms of anxiety and depression among nurses. *Frontiers in Psychology* 2019; 10: 901. PMID: 31105623. Nivå 2.

Vedaa Ø, Pallesen S, Erevik E, Svensen E, Waage S, Bjorvatn B, Sivertsen B, Harris A. Long working hours are inversely related to sick leave in the following 3 months: a 4-year registry study. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 2019; 92: 457-466. PMID: 30406330. Nivå 1.

Buchvold HV, Pallesen S, Waage S, Moen BE, Bjorvatn B. Shift work and lifestyle factors: A 6-year follow-up study among nurses. *Frontiers in Public Health* 2019; 7: 281. PMID: 31750282.

Flaa TA, Harris A, Bjorvatn B, Gundersen H, Zakariassen E, Pallesen S, Waage S. Sleepiness among personnel in the Norwegian air ambulance service. *International Archives of Occupational and Environmental Health* 2019; 92: 1121-1130. PMID: 31183552. Nivå 1.

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*, *in press*. PMID: 31691014.

### Andre publikasjoner (2)

Pallesen S, Bjorvatn B, Moen BE, Thun E, Waage S. Undersøkelsen om skiftarbeid, søvn og helse (SUSSH) blant norske sykepleiere har nå blitt gjennomført for 10. gang. *Sykepleien.no*, 2019.

Aasnæs T, Waage S, Blytt KM, Bjorvatn B. Evaluering av Nasjonal konferanse og tidsskriftet SØVN. *SØVN* 2019; 12(2): 16-19.

## **Abstrakter (7)**

Buchvold HV, Pallesen S, Waage S, Moen BE, Bjorvatn B. A prospective study on shift work and lifestyle factors among nurses. 24th International Symposium on Shiftwork & Working Time, Idaho, USA.

Buchvold HV, Pallesen S, Waage S, Moen BE, Bjorvatn B. Shift work and lifestyle factors: A six-year follow-up study among nurses. 18<sup>th</sup> Nordic Sleep Conference, Oslo, Norge.

Flaa TA, Harris A, Bjorvatn B, Gundersen H, Zakariassen E, Pallesen S, Waage S. Sleepiness among personnel in the Norwegian air ambulance service. 18<sup>th</sup> Nordic Sleep Conference, Oslo, Norge.

Flaa TA, Harris A, Bjorvatn B, Gundersen H, Zakariassen E, Pallesen S, Waage S. Sleepiness among Pilots and Helicopter Emergency Medical Service Crew Members in the Norwegian Air Ambulance Service. 24th International Symposium on Shiftwork & Working Time, Idaho, USA.

Sunde E, Mrdalj J, Pedersen T, Thun E, Grønli J, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S. Effects of Nocturnal Light Intensity on Adaptation to Simulated Night Shifts: A Counterbalanced Crossover Study. 24th International Symposium on Shiftwork & Working Time, Idaho, USA.

Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Shift work disorder among Norwegian nurses – a two year follow-up study. 24th International Symposium on Shiftwork & Working Time, Idaho, USA.

Waage S, Pallesen S, Harris A, Moen BE, Bjorvatn B. A two year follow-up study of shift work disorder among Norwegian nurses. World Sleep 2019, Vancouver, Canada.

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

Hovedveileder for Tine Almenning Flaa på doktorgradsprosjektet «Søvn og tretthet blant redningsmenn og piloter i luftambulansetjenesten». Finansierte 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." Finansierte med midler fra Psykologisk fakultet. Startet høsten 2016.

Medveileder for Hogne Buchvold på doktorgradsprosjektet «Skiftarbeid og nattarbeid: Påvirkning på vekt og metabolske sykdommer». Finansierte av midler fra Allmenntilleggsforskning (AMFF) fra høsten 2017. Planlagt disputas 10.2.20.

## **Avlagte doktorgrader i 2019**

Ingen

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

Hovedveileder særoppgave i medisin for Mona Sharma på prosjekt om endringer i søvn og søvnrelaterte helse mål under og etter en livsstilsintervensjon. Innlevert 15.11.19.

Veileder masteroppgave i fysioterapi for Trygve Bruun Endal på prosjekt "Effekt på fysisk form, symptomer, funksjon og relasjon etter 16 ukers strukturert styrke- og utholdenhetstrening i gruppe for pasienter med psykoselidelse». Muntlig eksamen 16.12.19.

#### **Kongresser (5):**

- 2019: Nasjonal søvnforskningskonferanse i regi av SOVno, Solstrand. Norge.
- 2019: Working time in the Nordic Countries (WINC/WOW), København, Danmark.
- 2019: 18<sup>th</sup> Nordic Sleep Conference, Oslo, Norge.
- 2019: 24<sup>th</sup> International Symposium on Shiftwork & Working Time, Idaho, USA.
- 2019: WorldSleep 2019, Vancouver, Canada.

#### **Forskningsprosjekter (5):**

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: 2027.

Prosjektleder: Siri Waage.

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

Ansvarlig institusjon: UIB.

Oppstartsår: 2014. Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvn og skiftarbeid (WOW-prosjektet).

Ansvarlig institusjon: UIB.

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

Oppstartsår: 2015. Forventet prosjektslutt: 2020.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Soveromsvaner i den norske befolkning.

Ansvarlig institusjon: Helse Vest.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt 2020.

Prosjektleder: Eivind Meland.

Tittel: «Promoting health in Healthy Living Centres – does it work, how does it work, and why?»

Ansvarlig institusjon: UIB.

Oppstartsår: 2014. Forventet prosjektslutt: 2019.



**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, Høgne Buchvold, Eirunn Thun, Kjersti Marie Blytt, Ingvild West Saxvig, Eilin Erevik, Ane Wilhelmsen-Langeland, Øystein Vedaa, Alvild 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:**

Mars: 15 min om skiftarbeid, Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

Mai: 2 t om søvn, søvn sykdommer og skiftarbeid, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Juni: 2 t om søvn og søvn sykdommer, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Oktober: 30 min om søvn og idrett, Bergen. Målgruppe: allmennheten, egen region

November: 30 min om søvn og skiftarbeid, Oslo. Målgruppe: annet personell, alle regioner.

**Medieoppslag (1):**

Mars: Klokken minutt for minutt. NRK 2, TV.

**Annen aktivitet:**

Postdoktor 50 % ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UIB frem til 1.5.2019.

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

Redaktør for tidsskriftet SØVN.

Medlem av «scientific comitee» i Working Time Society for internasjonal skiftarbeidskongress arrangert i Idaho, USA, september 2019.

Samarbeidspartner på søknad om FRIPRO som utgår fra miljø på NTNU.

Midtveisevaluering for Tone Bukve.

Referee-virksomhet.

## ÅRSRAPPORT 2019: Tom Aasnæs

### Vitenskapelige publikasjoner

Intet

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

- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Luiza Jadwiga Chwiszczuk: «Demens med Lewylegemer: søvn, kognisjon og nevropatologi». SØVN 2019; 11 (1): 6
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Kjersti Marie Blytt: «Har smertebehandling effekt søvn hos sykehjemspasienter med demens?» SØVN 2019; 11 (2): 6
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Morten Nordmo «Søvn og arbeidsytelse under maritime oppdrag». SØVN 2019; 11 (2): 7
- Aasnæs T. Nordisk søvnkongress i Oslo, mai 2019. SØVN 2019; 11 (2): 28-31
- Aasnæs T. Evaluering av Nasjonal Søvnkonferanse og tidsskriftet SØVN. SØVN 2019; 11 (2): 16-19

### Abstrakter

Intet

### Pågående veiledning av phd-kandidater

Intet

### Avlagte doktorgrader i 2019

Intet

### Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master

Intet

### Kongresser:

- 2019: Nasjonal søvnforskningskonferanse i regi av SOVno, Solstrand.
- 2019: 18th Nordic sleep conference, Oslo.

### Forskningsprosjekter:

Intet

### Forskningsnettverk:

Intet

### Undervisning:

*Kurs:*

- April 2019 2 timer Psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen  
«Søvn, søvnhygiene for bipolare pasienter».  
Målgruppe: Pasienter og pårørende, egen region
- April 2019 45 minutter «Søvn, søvnhygiene og smerte» på LMS, Bergen: Kurs for pasienter med uavklarte smerter i kjeve/ansiktet, og deres pårørende.  
Målgruppe: Pasienter og pårørende, egen region.

Oktober 2019 2 timer Psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen  
«Søvn, søvnhygiene for bipolare pasienter».  
Målgruppe: Pasienter og pårørende, egen region

Oktober 2019 45 minutter «Søvn, søvnhygiene og smerte» på LMS, Bergen: Kurs for pasienter med uavklarte smerter i kjeve/ansiktet, og deres pårørende.  
Målgruppe: Pasienter og pårørende, egen region.

Oktober 2019 45 minutter «Søvn, søvnhygiene og skiftarbeid», Bergen: Undervisning for elever ved helsefagarbeiderutdanningen..  
Målgruppe: Helsepersonell og andre faggrupper, egen region

*Konferanse:*

Februar 2019 45 minutter, Regionsmøte ØNH-Vestlandet: Nye førerkortforskrifter.  
Målgruppe: Helsepersonell og andre faggrupper, egen region

**Undervisning:**

1 time 30 minutter. Helsepersonell og andre faggrupper, egen region

5 timer 30 minutter. Pasienter og pårørende, egen region

**Medieoppslag.**

Intet

**Annen aktivitet:**

Medlem av arbeidsgruppen i SOVno fra mai 2019

Ansvarlig for Sovno sine hjemmesider