

ÅRSRAPPORT

NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR SØVNSYKDOMMER



www.sovno.no

2022

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.

BESKRIVELSE AV BEMANNING: 2,4 årsverk.

Den faste bemanningen av kompetansetjenesten består av en 40 % stilling som senterleder, en 100 % stilling som senterkoordinator og en 100 % stilling som rådgiver. Arbeidsgruppen tilknyttet SOVno består av 8 personer. Disse får ikke lønn direkte fra kompetansetjenesten, men mottar møtegodtgjørelse. Kompetansetjenesten består av både leger, psykologer og forskere. Vi har personer med forskjellige interesseområder, slik at alle aspekter av søvnfeltet blir dekket (lungemedisin, ØNH, nevrologi, klinisk nevrofysiologi, psykiatri, barne- og ungdomspsykiatri, psykologi, pediatri, og allmenntilleggsmedisin). Flere stipendiater er tilknyttet kompetansetjenesten, med midler blant annet fra NFR, UiB og Helse Vest.

ORGANISASJON

SOVno:

- Bjørn Bjorvatn, leder, dr.med. 40 % stilling ved SOVno; professor ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UiB; leder av Senter for søvnmedisin, HUS; søvnspesialist ved Bergen søvnsenter.
- Siri Waage, koordinator, ph.d. 100 % stilling ved SOVno. Forsker ved Institutt for samfunnspsykologi, UiB.
- Tom Aasnæs, rådgiver, 100 % stilling ved SOVno.

Arbeidsgruppen:

- Fred Holsten, professor dr.med, psykiater, Bergen søvnsenter.
- Henning Olberg, overlege, Klinisk Nevrofysiologisk avdeling, Haukeland universitetssjukehus.
- Ståle Pallesen, ph.d, professor, Institutt for samfunnspsykologi, UiB.
- Sverre Lehmann, ph.d, avdelingsdirektør, Lungeavdelingen, Haukeland universitetssjukehus.
- Shashi Gulati, overlege, Øre-nese-halsavdelingen, Haukeland universitetssjukehus.
- Maria Vollsæter, ph.d overlege, Barneklivnikken, Haukeland universitetssjukehus.
- Børge Sivertsen, ph.d, seniorforsker, Folkehelseinstituttet.
- Paul Joachim Bloch Thorsen, overlege, Barne og ungdomspsykiatrisk avdeling, Haukeland universitetssjukehus.

Nasjonal referansegruppe:

- Karin Abeler, ph.d (leder), overlege, klinisk nevrofysiolog ved UNN.
- Morten Engstrøm, ph.d overlege, nevrofysiolog, St. Olavs Hospital, Helse Midt Norge.
- Hanne Berdal, ph.d overlege, øre-nese-halsavdelingen, Lovisenberg Diakonale Sykehus, Helse Sør-Øst.
- Michaela Dreetz Gjerstad, ph.d, overlege, nevrologisk avd. Stavanger universitetssykehus, Helse Vest.
- Marit Aschehoug, sekretær/kasserer for Søvnforeningen, Oslo.
- Berit Hjelde Hansen, ph.d barne- og ungdomspsykiater, representant for Nasjonalt kompetansesenter for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersomnier (NevSom).

Avlagte doktorgrader (veiledet av SOVno-medlemmer):

2022: Kjersti Gjerde, Randi Liset, Eirin Kolberg, Kaia Kjørstad
2021: Erlend Sunde, Gunnhild J. Hetland, Bror Morten Halse Ranum, Andrea Rørvik Marti, Jonas Falch-Madsen, Maria Hrozanova
2020: Hogne Vikanes Buchvold, Kristine Marie Stangenes, Daniela Bragantini
2019: Kjersti Marie Blytt, Morten Nordmo, Heidi Øksnes Markussen
2017: Mona Berthelsen, Susanna Hagatun, Tone Blågestad, Øystein Vedaa, Iris Mulders Steine
2016: Eirunn Thun, Iselin Reknes
2015: Valjbona Preljevic
2014: Jelena Mrdalj, Siri Nome, Anne Marie Kinn Rød
2013: Anders Hovland, Ingvild Saxvig, Ane Wilhelmsen-Langeland, Elisabeth Flo, Rune Mentzoni, Harald Hrubos-Strøm.
2012: Yngvild Sørebo Danielsen, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Tone Britt Hortemo Østhus
2011: Anette Harris, Siri Waage, Geir Scott Brunborg, Helga Myrseth, Asgeir Mamen
2010: Gunn-Marit Aasvang, Linn Heidi Lunde, Nicolas Øyane
2009: Signe Dørheim, Helge Molde, Cecilie Schou Andreassen
2008: Siri Omvik, Eldbjørg Fiske, Arvid Skjerve
2006: Janne Grønli, Børge Sivertsen
2005: Arne Fetveit, Jan Øystein Berle

Doktorgradsstipendiater (som veiledes av SOVno-medlemmer):

Ulrik L. Opsahl	Tine Almenning Flaa
Trygve Jonassen	Ragnhild Stokke Lundetræ
Louise Bjerrum	Jon Arild Aakre
Åse Rogde	Kari Elise Frøystad Veddegjærde
Silvia Eiken Alpers	Linn Nyjordet Evanger
Torhild Pedersen	Jonny Engebø
Øystein Holmelid	Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal
Stand Hierstand	Victor Schönning

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.

Plan for forskning og kompetansespredning 2022

1. Oppdatere nettsidene til SOVno kontinuerlig, inkludert listen over utrednings- og behandlingstilbud.
2. Ha minst 300.000 treff på kompetansetjenestens nettsider (hovedside + undersider) årlig.
3. Sende ut minst 40 nyhetssaker årlig.
4. Publisere 2 nye nummer av tidsskriftet "SØVN" årlig med et opplag på minst 2.000 for hvert nummer som distribueres nasjonalt.
5. Distribudere tidsskriftet SØVN digitalt til minst 300 abonnenter hvert nummer.
6. Distribudere minst 5000 informasjonsbrosjyrer om søvn nasjonalt årlig.
7. Publisere minst 50 søvnrelaterte artikler i internasjonale fagfelleverderte tidsskrift årlig.
8. Være veileder/medveileder i minst 1 søvnrelatert doktorgradsdisputas årlig.
9. Delta i minst 15 flerregionale forskningsprosjekter årlig.
10. Bidra til sammen med minst 80 timer undervisning om søvn i alle helseregioner årlig.
11. Arrangere minst 2 søvnkurs av minimum en dags varighet årlig.
12. Bidra i minst 100 avis/nettavis/radio/tv-innslag årlig.
13. Avholde minst 10 forskningsmøter årlig.
14. Avholde minst 10 møter med arbeidsgruppen årlig.
15. Avholde årsmøte med invitasjon til referansegruppemedlemmer i alle helseregioner årlig.
16. Opprettholde SOVno på Facebook og publisere minst 40 innlegg per år.
17. Arrangere nasjonal søvnkonferanse annethvert år.
18. Dokumentere resultatoppnåelse av tjenesten årlig.
19. Utarbeide minst en nasjonal anbefaling innen søvnmedisin annen hvert år.

Vedtatt på møte i arbeidsgruppen i februar 2022, basert på tilbakemeldinger fra årsmøtet.

Forskningsmøter ved SOVno 2022

24. Februar Hanne Smevik
Tema: «Søvnhelse og hjernefunksjon»
24. Mars Kaia Kjørstad
Tema: «Effekten av et blåblokkert lysmiljø på søvn og helse for sykepleiere som jobber skift»
28. April Gunnhild Johnsen Hjetland
Tema: «Bruk av sosiale media og søvn hos ungdom»
9. Juni Elisabeth Flo-Groeneboom
Tema: «Lys som behandling og miljøtiltak for optimalisert fungering».
25. august Viktor Schønning
Tema: «Søvn hos voldsutsatte barn og unge».
22. september Turid Skjerve Leksbø
Tema: «Sov godt» som er et nyutviklet tiltak for foreldre til barn fra 6 mnd til 3 år som sover for lite
27. oktober Trygve Jonassen
Tema: Prediktorer for alvorlig søvnapnè hos pasienter på venteliste for søvnutredning
17. november Oppsummering fra ESRS i Athen.
Presentasjon av postere fra ESRS
15. desember Ragnhild Stokke Lundetrø
Tema: Effekt av CPAP på insomnisymptomer hos pasienter med OSA

ÅRSRAPPORT 2022: Bjørn Bjorvatn

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Sleep medication and melatonin use among Norwegian nurses – a cross-sectional study. *Nursing Open* 2022; 9: 233-244. PMID: 34534412
2. Danielsen YS, Skjåkødegård HF, Bjorvatn B, Juliussen PB, Pallesen S. Polysomnographic comparison of sleep in children with obesity and normal weight without suspected sleep related breathing disorder. *Clinical Obesity* 2022; 12(1); e12493. PMID: 34781415.
3. Gjerde K, Lehmann S, Bjorvatn B, Berge M, Thuen F, Berge T, Johansson A. Partner perceptions are associated with objective sensor-measured adherence to oral appliance therapy in obstructive sleep apnea. *Journal of Sleep Research* 2022; 31; e13462. PMID: 34490690.
4. Merikanto I, Kortesoja L, Benedict C, Chung F, Cedernaes J, Espie CA, Morin CM, Dauvilliers Y, Partinen M, De Gennaro L, Wing YK, Chan NY, Inoue Y, Matsui K, Holzinger B, Plazzi G, Mota-Rolim SA, Leger D, Penzel T, Bjorvatn B. Evening-types show highest increase of sleep and mental health problems during the COVID-19 pandemic – multinational study on 19,267 adults. *SLEEP* 2022; 45(2): zsab216. PMID: 34432058.
5. Saxvig IW, Pallesen S, Sivertsen B, Hysing M, Evanger LN, Bjorvatn B. Sleep during COVID-19 related school lockdown, a longitudinal study among high school students. *Journal of Sleep Research* 2022; 31: e13499. PMID: 34601775
6. Saeed S, Romarheim A, Mancina G, Saxvig IW, Gulati S, Lehmann S, Bjorvatn B. Characteristics of hypertension and arterial stiffness in obstructive sleep apnea: A Scandinavian experience from a prospective study of 6408 normotensive and hypertensive patients. *Journal of Clinical Hypertension* 2022; 24: 385-394. PMID: 35156757
7. Scrapelli S, Nadorff MR, Bjorvatn B, Chung F, Dauvilliers Y, Espie CA, Inoue Y, Matsui K, Merikanto I, Morin CM, Penzel T, Sieminski M, Fang H, Macêdo T, Mota-Rolim S, Leger D, Plazzi G, Chan NY, Partinen M, Bolstad CJ, Holzinger B, de Gennaro L. Nightmares in people with COVID-19: did coronavirus infect our dreams? *Nature and Science of Sleep* 2022; 14: 93-108. PMID: 35115852
8. Vedaa Ø, Djupedal ILR, Svensen E, Waage S, Bjorvatn B, Pallesen S, Lie SA, Nielsen M, Harris A. Health promoting work schedules: Protocol for a large-scale cluster randomized controlled trial on the effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among healthcare workers. *BMJ Open* 2022; 12: e058309. PMID: 35428642

9. Kristoffersen ES, Bjorvatn B, Halvorsen PA, Nilsen S, Fossum GH, Fors EA, Jørgensen P, Øxnevad-Gundersen B, Gjelstad S, Bellika JG, Straand J, Rørtveit G. The Norwegian PraksisNett: A nationwide practice-based research network with a novel IT infrastructure. *Scandinavian Journal of Primary Health Care* 2022; 40: 217-226. PMID: 35549798
10. Sunde E, Mrdalj J, Pedersen TT, Bjorvatn B, Grønli J, Harris A, Waage S, Pallesen S. Bright light exposure during simulated night work improves cognitive flexibility. *Chronobiology International* 2022; 39: 948-963. PMID: 35343353.
11. Mjelle KES, Lehmann S, Saxvig IW, Gulati S, Bjorvatn B. Association of excessive sleepiness, pathological fatigue, depression and anxiety with different severity levels of obstructive sleep apnea. *Frontiers in Psychology* 2022; 13: 839408. PMID: 35432136
12. Voldsbekk I, Bjørnerud A, Groote I, Zak N, Roelfs D, Maximov II, Geier O, Due-Tønnesen P, Bøen E, KuiperYS, Løkken L-L, Strømstad M, Blakstvedt TY, Bjorvatn B, Malt UF, Westlye LT, Elvsåshagen T, Grydeland H. Evidence for widespread alterations in cortical microstructure after 32 hours of sleep deprivation. *Translational Psychiatry* 2022; 12: 161. PMID: 35422097
13. Flaa TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Zakariassen E, Harris A, Gatterbauer-Trischler P, Waage S. Sleep and sleepiness measured by diaries and actigraphy among Norwegian and Austrian helicopter emergency medical service (HEMS) pilots. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022; 19: 4311. PMID: 35409992
14. Jonassen TM, Bjorvatn B, Saxvig IW, Eagan TML, Lehmann S. Clinical information predicting severe obstructive sleep apnea: A cross-sectional study of patients waiting for sleep diagnostics. *Respiratory Medicine* 2022; 197: 106860. PMID: 35490509
15. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. A shift to something better? A longitudinal study of work time schedule and prescribed sleep medication use in nurses. *Occupational and Environmental Medicine* 2022; 79: 752-757. PMID: 35725298
16. Saeed S, Romarheim A, Solheim E, Bjorvatn B, Lehmann S. Cardiovascular remodeling in obstructive sleep apnea: focus on arterial stiffness, left ventricular geometry and atrial fibrillation. *Expert Review of Cardiovascular Therapy* 2022; 20: 6; 455-464. PMID: 35673889
17. Blytt KM, Bjorvatn B, Moen BE, Pallesen S, Harris A, Waage S. The association between shift work disorder and turnover intention among nurses. *BMC Nursing* 2022; 21: 143. PMID: 35668393.
18. Marthinsen GN, Helseth S, Småstuen MC, Bjorvatn B, Bandlien SM, Fegran L. Sleep patterns and psychosocial health of parents of preterm and full-born infants: A prospective, comparative, longitudinal feasibility study. *BMC Pregnancy and Childbirth* 2022 22: 546. PMID: 35794538

19. Djupedal ILR, Pallesen S, Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Changes in the work schedule of nurses related to the COVID-19 pandemic and its relationship with sleep and turnover intention. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022; 19: 8682. PMID: 35886534
20. Sunde E, Harris A, Nielsen MB, Bjorvatn B, Lie SA, Holmelid Ø, Vedaa Ø, Waage S, Pallesen S. Protocol for a systematic review and meta-analysis on the associations between shift work and sickness absence. *Systematic Reviews* 2022; 11: 143. PMID: 35842678
21. Holzinger B, Nierwetberg F, Chung F, Bolstad CJ, Bjorvatn B, Chan NY, Dauvilliers Y, Espie CA, Han F, Inoue Y, Leger D, Macêdo T, Matsui K, Merikanto I, Morin CM, Mota-Rolim SA, Partinen M, Plazzi G, Penzel T, Sieminski M, Wing YK, Scrapelli S, Nadorff MR, De Gennaro L. Has the COVID-19 pandemic traumatized us collectively? The impact of the COVID-19 pandemic on mental health and sleep factors via traumatization: A multinational Survey. *Nature and Science of Sleep* 2022; 14: 1469-1483. PMID: 36052103
22. Dyrberg H, Bjorvatn B, Larsen ER. Cognitive behavioural therapy for chronic insomnia in outpatients with major depression – a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Medicine* 2022; 11: 5845. PMID: 36233712
23. Liu Y, Partinen E, Chan NY, Dauvilliers Y, Inoue Y, De Gennaro L, Plazzi G, Bolstad CJ, Nadorff MR, Merikanto I, Bjorvatn B, Han F, Cunha AS, Mota-Rolim S, Leger D, Matsui K, Benedict C, Espie CA, Chung F, Morin CM, Cedernaes J, Sieminski M, Penzel T, Holzinger B, Partinen M, Wing YK. Dream-enactment behaviors during the COVID-19 pandemic: An international COVID-19 Sleep Study. *Journal of Sleep Research* 2022; **in press**. PMID: 35474255
24. Ernstsén L, Zotcheva E, Sui X, Engstrøm M, Martinez-Velilla, Bjerkeset O, Bjorvatn B, Havnen A. Association between cardiorespiratory fitness and incident purchase of hypnotic drugs in adults. The HUNT study. *Mayo Clinic Proceedings* 2022; Oct 13:S0025-6196(22)00508-0. **Online ahead of print**. PMID: 36244824. NIVÅ 2.
25. Torsvik S, Bjorvatn B, Eliassen KE, Forthun I. Prevalence of insomnia and hypnotic use in Norwegian patients visiting their general practitioner. *Family Practice*; Sep 19: cmac103. **Online ahead of print**. PMID: 36124938. NIVÅ 2.
26. Merikanto I, Dauvilliers Y, Chung F, Wing YK, De Gennaro L, Holzinger B, Bjorvatn B, Morin CM, Penzel T, Benedict C, Bjelajac A, Chan NY, Espie CA, Hrubos-Strøm H, Inoue Y, Korman M, Landtblom A-M, Leger D, Matsui K, Mota-Rolim S, Nadorff MR, Plazzi G, Reis C, Yordanova J, Partinen M. Sleep symptoms are essential features of long-COVID – comparing healthy controls to COVID-19 cases of different severity in the International COVID Sleep study (ICOSS-II). *Journal of Sleep Research* 2022; e13754 **online ahead of print**. PMID: 36208038
27. Bjorvatn B, Waage S, Saxvig IW. Do people use methods or tricks to fall asleep? A comparison between people with and without chronic insomnia. *Journal of Sleep Research* 2022 **online ahead of print**. PMID: 36316962

28. Scrapelli S, De Santis A, Alfonsi V, Gorgoni M, Morin CM, Espie CA, Merikanto I, Chung F, Penzel T, Bjorvatn B, Dauvilliers Y, Holzinger B, Wing YK, Partinen M, Plazzi G, De Gennaro L. The role of sleep and dreams in long COVID. *Journal of Sleep Research* 2022 **online ahead of print**. PMID: 36398720
29. Bjorvatn B, Merikanto I, Reis C, Korman M, Koscec Bjelajac A, Holzinger B, De Gennaro L, Wing YK, Morin CM, Espie CA, Benedict C, Landtblom A-M, Matsui K, Hrubos-Strøm H, Mota-Rolim S, Nadorff MR, Plazzi G, Chan RNY, Partinen M, Dauvilliers Y, Chung F, Forthun I. Shift workers are at increased risk of severe COVID-19 compared with day workers: Results from the International COVID Sleep Study (ICOSS) of 7141 workers. *Chronobiology International* 2022; **online ahead of print**. PMID: 36412198
30. Skeie-Larsen M, Stave R, Grønli J, Bjorvatn B, Wilhelmsen-Langeland A, Zandi A, Pallesen S. The effects of pharmacological treatment on nightmares: a systematic literature review and meta-analysis of placebo-controlled, randomized clinical trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2023; 20: 777. PMID: 36613097
31. Saxvig IW, Bjorvatn B, Waage S. Habitual sleep patterns and chronic sleep problems in relation to sex, age, and circadian preference in a population-based sample of Norwegian adults. *Clocks & Sleep* **in press**.

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

1. Hunskaar S, Bjorvatn B. Lærebøker og fagbøker. I: *Akademisk allmennmedisin i Bergen 50 år: 1972-2020*. Michael 2022; 19: suppl 29: 298-309.
2. Ruths S, Bjorvatn B. Forskning etter tusenårsskiftet. I: *Akademisk allmennmedisin i Bergen 50 år: 1972-2020*. Michael 2022; 19: suppl 29: 202-214.
3. Bjorvatn B. Section III Chapter 14: CBT-I protocols for insomnia comorbid with somatic disorders. In: *Cognitive-Behavioural Therapy for Insomnia (CBT-I) Across The Life Span: Guidelines and Clinical Protocols for Health Professionals* (Editors: Baglioni, Espie, Riemann). 2022: 161-168.
4. Bjorvatn B. Section V Chapter 20: CBT-I strategies for general practitioners (GPs). In: *Cognitive-Behavioural Therapy for Insomnia (CBT-I) Across the Life Span: Guidelines and Clinical Protocols for Health Professionals* (Editors: Baglioni, Espie, Riemann). 2022: 217-223.
5. Bjorvatn B. SOVno sin framtid er usikker. *SØVN* 2022; 14(1): 4-5.
6. Bjorvatn B, Waage S. Insomni – den vanligste søvnlidelsen. *SØVN* 2022; 14(1): 15-19.
7. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Sykepleiere som jobber flere enn seksti nattevaker i året, har dobbelt så høy sannsynlighet for å bruke sovemedisiner som de som ikke jobber nattevakter. *Sykepleien* 2022; 110(89419): e.89419.

8. Pandi-Perumal SR, Kumar VM, Pandian NG, de Jong JT, Andiappan S, Corlateanu A, Mahalaksmi AM, Chidambaram SB, Kumar RR, Ramasubramanian C, Sivasubramaniam S, Bjørkum AA, Cutajar J, Berk M, Trakht I, Vrdoljak A, Meira E Cruz M, Eyre HA, Grønli J, Cardinali DP, Maercker A, van de Put WACM, Guzder J, **Bjorvatn B**, Tol WA, Acuña-Castroviejo D, Meudec M, Morin CM, Partinen M, Barbui C, Jordans MJD, Braakman MH, Knaevelsrud C, Pallesen S, Sijbrandij M, Golombek DA, Espie CA, Cuijpers P, Agudelo HAM, van der Velden K, van der Kolk BA, Hobfoll SE, Devillé WLJM, Gradisar M, Riemann D, Axelsson J, Benítez-King G, Macy RD, Poberezhets V, Hoole SRH, Murthy RS, Hegemann T, Heinz A, Salvage J, McFarlane AC, Keukens R, de Silva H, Oestereich C, Wilhelm J, von Cranach M, Hoffmann K, Klosinski M, Bhugra D, Seeman MV. Scientists against war: a plea to world leaders for better governance. *Sleep and Vigilance* 2022; 6(1): 1-6. PMID: 35317215.
9. Bjorvatn B. Rastløse bein (revidert). Fagarbeider for Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL), 2022.
10. Bjorvatn B. Insomni (revidert). Fagarbeider for Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL), 2022.
11. Bjorvatn B. Forsinket søvnfaselidelse (revidert). Fagarbeider for Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL), 2022.
12. Bjorvatn B. Fastlegenes rolle i utredning og behandling av insomni? *Utposten* 2022; nr. 6: 13-15.
13. Bjorvatn B, Waage S. Døgnrytmelidelser. *SØVN* 2022; 14(2): 22-27.
14. Bjorvatn B. Minneord til Reidun Ursin. *SØVN* 2022; 14(2): 36-37.
15. Bjorvatn B. SOVno er sikret videre finansiering og drift. *SØVN* 2022; 14(2): 4-5.
16. Bjorvatn B. T5.2 Søvnvansker (revidert). Norsk legemiddelhandboka for helsepersonell, publisert 10.11.2022. [T5.2 Søvnvansker | Legemiddelhandboka \(legemiddelhandboka.no\)](https://legemiddelhandboka.no)
17. Saxvig IW, Bjorvatn B. Circadian rhythm sleep-wake disorders in adolescents. *Encyclopedia of Sleep and Circadian Rhythms*, 2nd edition. **In press**.
18. Bjorvatn B, Pallesen S. Irregular sleep-wake rhythm disorder. *Encyclopedia of Sleep and Circadian Rhythms*, 2nd edition. **In press**

Abstrakter

1. Evanger LN, Bjorvatn B, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Saxvig IW. The association between school start times, school day sleep duration and social jet lag among Norwegian high school students. Results from a large-scale, cross-sectional study. *World Sleep* 2022, Roma, Italia.
2. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. A longitudinal study of work time schedule and prescribed sleep medication use in Norwegian nurses. *World Sleep* 2022, Roma, Italia.

3. Forthun I, Eliassen KE, Emberland KE, Bjorvatn B. The association between insomnia, sleep duration and infections among patients in general practice. 22nd Nordic Congress of General Practice 2022, Stavanger, Norge.
4. Torsvik S, Bjorvatn B, Forthun I. Prevalence of sleep problems and hypnotic use in patients visiting their general practitioner. 22nd Nordic Congress of General Practice 2022, Stavanger, Norge.
5. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. A longitudinal study of work time schedule and prescribed sleep medication use in Norwegian nurses. WINC, Finland.
6. Djupedal ILR, Harris A, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Changes in the work schedule of nurses during the covid-19 pandemic and its relationship with sleep and turnover intention. WINC, Finland.
7. Flaa TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Zakariassen E, Harris A, Gatterbauer-Trischler P, Waage S. Sleep among pilots in a Norwegian and an Austrian Helicopter Emergency Medical Service – A comparative study. ESRS 2022, Athen, Hellas.
8. Saxvig IW, Bjorvatn B, Evanger LN, Hysing M, Sivertsen B, Pallesen S. Increased prevalence of depression, but not of insomnia and anxiety, during COVID-19-related school lockdown: A longitudinal study among high school students. ESRS 2022, Athen, Hellas.
9. Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Irritable Bowel Disease among Norwegian Nurses – associations with Insomnia, Excessive Sleepiness, Shift Work Disorder and Shift Schedule. ESRS 2022, Athen, Hellas.
10. Djupedal ILR, Harris A, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Changes in the work schedule of nurses during the covid-19 pandemic and its relationship with sleep and turnover intention. ESRS 2022, Athen, Hellas.
11. Forthun I, Eliassen KE, Emberland KE, Bjorvatn B. The association between insomnia, sleep duration and infections among patients in general practice. ESRS 2022, Athen, Hellas.
12. Blytt KM, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B. The effects of bright light treatment on sleepiness during three consecutive night shifts among hospital nurses with insomnia – secondary analyses: A counter-balanced placebo-controlled crossover study. ESRS 2022, Athen, Hellas.
13. Jonassen TM, Bjorvatn B, Eagan TML, Lehmann. Daytime sleepiness, but not snoring and breathing cessations, was predictive of all-cause mortality in older adults. ESRS 2022, Athen, Hellas.
14. Sunde E, Mrdalj J, Pedersen TT, Bjorvatn B, Grønli J, Harris A, Waage S, Pallesen S. Reversal learning and working memory scanning task performance improve with bright light exposure during simulated night work: a counterbalanced crossover study. ESRS 2022, Athen, Hellas.
15. Bjorvatn B, Forthun I. Night work, sleep duration and the immune system. ESRS 2022, Athen, Hellas.

Pågående veiledning av phd-kandidater

Medveileder for Trygve Jonassen på doktorgradsprosjekt om «Consequences of obstructive lung function and sleep apnea; trifle or tragedy?». Finansierte av midler fra med.fak., 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 med.fak., UiB (dobbelkompetanseløp). Startet (50% stilling) høsten 2018.

Medveileder for Tine Almenning Flaa på doktorgradsprosjektet «Søvn og tretthet blant redningsmenn og piloter i luftambulansetjenesten». 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 psykologisk fakultet, UiB fra høsten 2019.

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

Medveileder for Øystein Holmelid på doktorgradsprosjektet «Quick returns – Sleep, cognitive functions, effects of bright light and individual differences – an experimental approach». Finansierte av midler fra psykologisk fakultet, UiB. Startet 1.1.21.

Medveileder for Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal på doktorgradsprosjektet «Health promoting work schedules: A large-scale randomized controlled trial on the effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among healthcare workers». Finansierte av midler fra NFR, UiB. Startet 1.4.21.

Hovedveileder for Linn N. Evanger på doktorgradsprosjektet «School start-times and sleep duration in Norwegian high school student. Implications for health, behavior and academic performance». Finansierte av midler fra medisinsk fakultet, UiB. Startet 4.10.21.

Hovedveileder for Stand Hiestand på doktorgradsprosjektet “The association between fatigue and physical, psychological/psychosocial and personality/behavioral factors in a large cohort of nurses”. Finansierte av midler fra medisinsk fakultet, UiB. Startet 1.5.22.

Hovedveileder for Ragnhild Stokke Lundetræ på doktorgradsprosjektet “Obstructive sleep apnea and comorbidity: Treatment outcomes, influence on other sleep disorders, and the impact on inflammatory and metabolic biomarkers”. Finansierte av midler fra medisinsk fakultet, UiB. Startet 1.9.22.

Avlagte doktorgrader i 2022

4.2.22: Medveileder for Kjersti Gjerde på doktorgradsprosjektet «Patient specific factors predicting adherence and treatment effect of oral appliance therapy in obstructive sleep apnea». Finansierte av med.fak., Uib fra høsten 2017 til 1.10.21.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master

- 2017-22: Hovedveileder for forskerlinjekandidat Ragnhild Stokke Lundetræ. Søvnapneregisteret. Godkjent i 2022.
- 2020-2022: Medveileder for hovedoppgavekandidat Sunniva Torsvik om søvn og infeksjon (FAMFIB-prosjekt). Godkjent i 2022.
- 2022-: Hovedveileder for hovedoppgavekandidatene Ingvild Sigbjørnsen og Kaja Ellingsen om kunnskap om søvnmedisin blant helsepersonell.

Kongresser:

- 2022: World Sleep 2022, Roma, Italia.
- 2022: WINC-møte Finland (digitalt).
- 2022: 26th Congress of the European Sleep Research Society, Athen, Hellas.

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: 2026.

Prosjektleder: Torbjørn Elvsåshagen.

Tittel: Søvnafhengig plastisitet i hjerne ved depressiv lidelse.

Ansvarlig institusjon: UiO/Helse sør-øst.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest, Internasjonal.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn

Tittel: Hodepine blant skiftarbeidere.

Ansvarlig institusjon: Helse Vest.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst.

Oppstartsår: 2017.

Forventet prosjektslutt: 2022.

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

Prosjektleder: 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: Bjørn Bjorvatn/Ingvild W. Saxvig
Tittel: Søvn blant ungdom.
Ansvarlig institusjon: Helse Vest/UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstartsår: 2019.
Forventet prosjektslutt: 2025.

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
Tittel: Søvn og infeksjoner i norsk allmennpraksis.
Ansvarlig institusjon: UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2019.
Forventet prosjektslutt: 2024.

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

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

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Søvnhelse i den generelle norske befolkning.
Ansvarlig institusjon: UiB/Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Bruk av søvknep for å få sove – epidemiologisk undersøkelse.
Ansvarlig institusjon: Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Fatigue blant sykepleiere.
Ansvarlig institusjon: UiB/Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2027.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Ragnhild Lundetræ
Tittel: Søvnapne og blodprøver - søvnapneregisteret.
Ansvarlig institusjon: Helse Vest/UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2024.

Forskningsnettverk:

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Siri Waage, Anette Harris, Øystein Vedaa, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Stand Hiestand, 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: 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: Torbjørn Elvsåshagen, Irene Voldsbekk, Ulrik Malt, Atle Bjørnerud, Stine Knudsen, Bjørn Bjorvatn, Eus van Someren, Mathias van Osch etc.
Tittel: Sleep-wake-dependent brain plasticity in health and depression.
Samarbeidende helseregion/land: Helse sør-øst, helse vest, Nederland, Tyskland.

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

Tittel: International Covid Sleep Study (ICOSS).

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Finland, Canada, England, Tyskland, Østerrike, Brasil, USA, Kina, Japan, Italia, Frankrike mfl.

Forskere i nettverket: Gunhild N. Marthinsen, Liv Fegran, Sølvi Helseth, Milada C. Småstuen, Signe M. Bandlien, Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Parental postpartum sleep patterns.

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

Forskere i nettverket: Anette Harris, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Siri Waage, Øystein Vedaa, Erlend Sunde, Ingebjørg Djupedal, Øystein Holmelid.

Tittel: Health promoting work schedules (HeWoS).

Samarbeidende helseregion: Helse Vest, Helse Midt.

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ingvild W. Saxvig, Ståle Pallesen, Linn N. Evanger, Børge Sivertsen, Mari Hysing.

Tittel: School start-times and sleep duration in Norwegian high school students.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt.

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

Tittel: Bergen søvn og kronobiologinettverk (BeSCN).

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

Undervisning:

Kurs/seminar:

- Januar: 60 min om søvn og søvnlidelser, barne- og ungdomspsykiatere, Kristiansand (på teams). Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- Januar: 60 min om søvn og søvnlidelser, barne- og ungdomspsykiatere, Tromsø (på teams). Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- Februar: 2 t om søvn og søvnsykdommer, psykofarmakologikurs (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Februar: 60 min om søvn og søvnlidelser, barne- og ungdomspsykiatere, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Februar: 60 min om søvn og søvnlidelser, barne- og ungdomspsykiatere, Trondheim (på teams). Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- Mars: 60 min om søvn og søvnlidelser, barne- og ungdomspsykiatere, Oslo (på teams). Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- Mars: 5 min om PraksisNett, møte med NFA, IGS. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Mars: 3 foredrag (60 + 60 + 40 minutter) om insomni, døgnrytmelidelser og melatonin, søvnkurs om barn og unge (VEU), Stavanger. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.

- April: 15 min om forskning i allmennpraksis, Jubileumsseminar for akademisk allmennmedisin 50 år, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- April: 45 min om søvn og insomni, åpent møte i regi av Søvnforeningen, Bergen. Målgruppe: Annet personell, flere regioner.
- Mai: 15 min om PraksisNett, NorCRIN prosjektmøte, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Mai: 10 min om årsrapport for Senter for søvnmedisin, årsmøte, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- Mai: 45 min om søvn og døgnrytme + 45 min om skiftarbeidslidelse, NIVA-kurs, Finland (på zoom). Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Mai: 2 timer om søvn og søvnproblemer, senioruniversitetet Askøy. Målgruppe: annet personell, egen region.
- Juni: 40 min om søvn og skiftarbeid, Verneombudsdagen, Helse Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- Juni: 1,5 timer om søvn og søvnlidelser, AGB Pharma AS (på teams). Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Juni: 15 minutter om impact factor, publikasjonsnivå og h-indeks, Akademimøte, IGS. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Juni: 1 time om parasomnier + 2 timer om insomni, Mestringshelg Søvnforeningen (pasientforening), Oslo. Målgruppe: annet personell, alle regioner.
- August: 2 t om søvnfysiologi og insomni, fagdag Sunnaas sykehus (digitalt). Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- August: 25 min om ICOSS (søvn og covid-19), Pandemisenteret UiB. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- September: 15 min om søvn og søvn sykdommer, fredagsforelesning Helse Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- September: Kursledelse 2 dager, 2 x 45 min + 1 x 50 min + 2 x 30 min foredrag om søvn og søvn sykdommer, kurs for sykehusleger (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- September: 20 min om FAMFIB, Felles universitetsmøte, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Oktober: 2 t om søvn og søvn sykdommer, psykofarmakologikurs (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Oktober: 60 min om søvn hos eldre, pensjonistforeningen Rieber og Sønn, Bergen. Målgruppe: annet personell, egen region.
- Oktober: 15 min om PraksisNett, akademimøte, IGS, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- Oktober: 2 x 45 min om skiftarbeid, søvn og døgnrytme, Norsk Industri, Oslo. Målgruppe: annet personell, alle regioner.
- November: 45 + 60 min om søvn og søvn sykdommer, Sunnaas sykehus (digitalt). Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- November: Kursleder og 9 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs (VEU). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Desember: 20 min om søvn-infeksjonsprosjektet og PraksisNett, forskningsgruppen SMIL, IGS. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Konferanse:

- Februar: 15 min om søvn-infeksjonsprosjektet i PraksisNett, Akademimøtet, IGS.
Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- Mars: Chair, teaching course om søvnhelse + 1 invitert symposiumforedrag (16 min) om covid-19 og søvn + 1 posterpresentasjon + chair, oral presentations om insomni + chair, symposium om søvn og psykiatri. World Sleep 2022, Roma, Italia. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Mai: 30 min + 20 min om finansiering av videre drift av PraksisNett, studietur, Glasgow. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Juni: 15 min om søvn-infeksjonsstudien + chair på oral presentations, 22nd Nordic Congress of General Practice, Stavanger. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- September: 20 min om nattarbeid, søvnlengde og immunforsvaret i invitert symposium, Posterpresentasjon x 1, og Sleep expert i 45 min case discussion om pasient med insomni, ESRS Athen, Hellas.

Grunnutdanning:

- Januar: Elektiv søvnkurs. 3 timer x 5 dager + kursansvarlig for hele 2-ukerskurset.
Stud.med.
- Januar: 1 t (zoom) om forskning i allmennpraksis, 6. året (11. semester), stud.med.
- April: 2 t om søvn og søvnsykdommer, 6. året (11. semester–eldreuken), stud.med.
- August: 1 t om forskning i allmennpraksis, 6. året (11. semester), stud.med.
- November: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året (12. semester), stud.med.
- Desember: 2 t om søvn og søvnsykdommer, 6. året (11. semester–eldreuken), stud.med.

Sammendrag av undervisning:

- Alle regioner: Utdanning for helsepersonell: – 32 timer
- Alle regioner: Utdanning for annet personell: – 17 timer
- Flere regioner: Utdanning for helsepersonell: – 4 timer
- Flere regioner: Utdanning for annet personell: – 3 timer
- Egen region: Utdanning for helsepersonell: – 32 timer
- Egen region: Utdanning for annet personell: – 8 timer

Mediaoppslag (82 i alt):

- 3.1.22: uib.no om søvnproblemer under pandemien.
- 9.1.22: www.kk.no/helse/kan-en-ispose-pa-brystet-gjore-det-lettere-a-sovne/75057469
- 13.1.22: VG om konsekvenser av dårlig søvn over tid.
- 23.1.22: www.nettavisen.no/nyheter/professor-forteller-slik-blir-du-pavirket-av-melatonin/s/12-95-3424233007
- 24.1.22: nhi.no/forskning-og-intervju/alltid-sovning-kan-det-vere-hypersomni/
- 25.1.22: www.vg.no/forbruker/helse/i/JxG7rP/oekt-melatoninbruk-dette-bekymrer-forskerne
- 27.1.22: Kompetansebroen om [Turnus og søvn - hva skjer?](http://www.nrk.no/turnus-og-sovn-hva-skjer?) • Kompetansebroen
- 28.1.22: www.nrk.no/turnus-og-sovn-hva-skjer? • Kompetansebroen
- 11.2.22: vi.no om sovemedisiner.
- 14.2.22: klikk.no om trøtthet i mørketida.
- 18.2.22: A-magasinet om endring av søvnen under pandemien.
- 3.3.22: P4 radio om innsøvningsproblemer.

- 12.3.22: Nidaros Pluss om søvn og vektnedgang.
- 21.3.22: Dagbladet om søvn og covid-19.
- 25.3.22: A-magasinet om melatonin og søvn.
- 25.3.22: P4 radio om overgang til sommertid.
- 26.3.22: Stavanger Aftenblad om melatonin og søvn.
- 27.3.22: Bergens Tidende om melatonin og søvn.
- 28.4.22: Bergens Tidende (nett og papir) om videreføring av SOVno.
- 28.4.22: Fædrelandsvennen om søvn og sovno.
- 1.5.22: NRK1 (TV) og P2 om god-natta-historier.
- 4.5.22: VG om triks for å bli mer uthvilt.
- 5.5.22: Minneord i BT om Reidun Ursin.
- 7.5.22: Minneord i Aftenposten om Reidun Ursin.
- 13.5.22: BT om råd for å få sove.
- 13.5.22: Adresseavisen om råd for å få sove.
- 13.5.22: Sunnmørsposten om råd for å få sove.
- 15.5.22: Aftenposten om råd for å få sove.
- 16.5.22: Fædrelandsvennen om råd for å få sove.
- 23.5.22: NRK Finnmark Radio og NRK Hordaland Radio om å snakke i søvne.
- 24.5.22: NRK Radio P1+ om å snakke i søvne.
- 25.5.22: Tidsskrift for Den norske legeforening om hypokretin og søvn hos eldre.
- 30.5.22: KK om søvn og tenåringer.
- 5.6.22: nrk.no/tromsogfinnmark om å snakke i søvne.
- 7.6.22: Nynorsk pressekontor og Framtida om å snakke i søvne.
- 8.6.22: Hallingdølen om å snakke i søvne.
- 9.6.22: Firda om å snakke i søvne.
- 10.6.22: Telemarksavisa om å snakke i søvne.
- 14.6.22: Magasinet Industri Energi om søvnproblemer ved nattarbeid.
- 9.7.22: Bergensavisen om søvn om sommeren.
- 13.7.22: FriFagbevegelse.no om søvnproblemer ved nattarbeid.
- 23.7.22: Dagbladet om teknikker for å få sove.
- 2.8.22: <https://www.dagbladet.no/tema/professor-sov-godt-med-enkel-teknikk/76161045>
- 7.8.22: kk.no om periodsomnia [Søvnproblemer-Har du hørt om «periodsomnia»? \(kk.no\)](#)
- 20.8.22: Dagbladet om økt bruk av sovemidler.
- 21.8.22: Norsk Ukeblad om søvnproblemer
- Aug-22: SOMNUS om utredning og behandling av hypersomnier.
- Aug-22: SOMNUS om parasomnier.
- 20.9.22: P4-nyhetene om sovemedisinbruk.
- 23.9.22: ABC Nyheter, Nynorsk Pressekontor, Avis Møre, NTBtekst om sovemedisinbruk.
- 24.9.22: Nordlys, Haugesunds Avis, Romsdals Bustikke, Adresseavisen, Klassekampen, og Aftenposten om sovemedisinbruk.
- 25.9.22: Kronstadposten og Møre-Nytt om sovemedisinbruk.
- 26.9.22: Oppland Arbeiderblad om sovemedisinbruk.
- 10.10.22: Forskning.no om vektdyner. [Sover vi bedre med tunge dyner? \(forskning.no\)](#)
- 14.10.22: Namdalsavisa om vinterdepresjon.
- 18.10.22: kk.no: [Kortsovere: - Derfor klarer noen seg med 4-6 timers søvn \(kk.no\)](#)
- 19.10.22: VG om b-mennesker.
- 23.10.22: kk.no om vektdyner. [Ny svensk studie bekrefter at vektdyner fungerer \(kk.no\)](#)

- 29.10.22: Ås Avis og Drammens Tidende om overgang til vintertid.
- 31.10.22: NRK.no og lokal-tv om å stå opp om morgenen. www.nrk.no/sorlandet/mange-har-sovnproblemer---bruker-utallige-alarmer-og-ringeklokker-for-a-sta-opp-1.16143293
- 1.11.22: TV2 Nyhetskanalen om søvnproblemer blant ungdom.
- 7.11.22: Podcast Friskere Viten, Nycomed, om søvn.
- 8.11.22: kk.no: [Natteskrekk: Åtte måneder gammel begynte Teodor å våkne med paniske skrik](#)
- 8.11.22: kk.no: [Går i søvne: - Plutselig våknet jeg midt på natta av at han stod over meg, klar til å tisse](#)
- 13.11.22: iNyheter om søvnbehov. [Tror du at du sover nok? - inyheter.no](#)
- 23.11.22: Nynorsk pressekontor om vinterdepresjon.
- 24.11.22: Marsteinen om vinterdepresjon.
- 24.11.22: Journalen om vinterdepresjon.
- 25.11.22: Dagen om vinterdepresjon.
- 1.12.22: Vikebladet Vestposten Pluss om vinterdepresjon.
- 4.12.22: Møre-Nytt Pluss om å prioritere søvn.
- 5.12.22: KK om søvnkvalitet.
- 5.12.22: Dagbladet om skiftarbeid. [Corona - Ny studie: Disse rammes hardere \(dagbladet.no\)](#)
- 5.12.22: Universitetet i Bergen om skiftarbeid og covid-19.
- 9.12.22: KK om vektdyner.
- 16.12.22: Bergens Tidende om kognitiv atferdsterapi for insomni.
- 16.12.22: Adresseavisen om kognitiv atferdsterapi for insomni.
- 16.12.22: Sunnmørsposten om kognitiv atferdsterapi for insomni.
- 17.12.22: Stavanger Aftenblad om kognitiv atferdsterapi for insomni.
- 17.12.22: Aftenposten om kognitiv atferdsterapi for insomni.
- 19.12.22: Fædrelandsvennen om kognitiv atferdsterapi for insomni.
- 19.12.22: [Søvnmangel: Dette gjør søvneksperter etter en søvnløs natt \(kk.no\)](#)

Annen aktivitet:

- Leder av Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer (www.sovno.no), lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.
- Leder av Senter for søvnmedisin, lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.
- Startet, og jobber ved Bergen søvnsenter (fra 1996). Behandler pasienter med alle typer av søvnproblemer.
- Leder koordinerende enhet, PraksisNett (forskningsnettverk i primærhelsetjenesten).
- Forfatter av bøkene «Bedre Søvn», «Søvn sykdommer», «Ungdomssøvn» og «Skiftarbeid og søvn».
- Forfatter av søvnkapitlene i Norsk Elektronisk Legehåndbok.
- Forfatter av søvnkapittelet i Norsk legemiddelhandbok.
- Forfatter av søvnkapitlene i lærebøkene i «Allmenntilleggsmedisin», «Psykiatri» og «Neurologi».
- Forfatter av kapitler om døgnrytmelidelser i European Sleep Medicine Textbook og om insomni i European CBT-I Textbook.
- Medlem av Advisory editorial board, Journal of Sleep Research.
- Somnologist – Expert in Sleep Medicine (bestått Europeisk eksamen).
- Styremedlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM)

ÅRSRAPPORT 2022 Shashi Gulati

Overlege Øre-nese-halsavdelingen, Haukeland Universitetssykehus, Bergen

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Mjelle KES, Lehmann S, Saxvig IW, Gulati S, Bjorvatn B. Association of excessive sleepiness, pathological fatigue, depression and anxiety with different severity levels of obstructive sleep apnea. *Frontiers in Psychology* 2022; 13: 839408. PMID: 35432136
2. Saeed S, Romarheim A, Mancina G, Saxvig IW, Gulati S, Lehmann S, Bjorvatn B. Characteristics of hypertension and arterial stiffness in obstructive sleep apnea: A Scandinavian experience from a prospective study of 6408 normotensive and hypertensive patients. *Journal of Clinical Hypertension* 2022; 24: 385-394. PMID: 35156757

Kongresser i 2022

26th Congress of the European Sleep Research Society in Athens, Greece 27 – 30 September 2022

Undervisning

30 min Søvnapne, kirurgisk behandling. Søvnmedisinkurs kurs for sykehusleger arrangert av Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer og Senter for søvnmedisin, Haukeland Universitetssykehus. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell 30 min.

Annen aktivitet:

- Medlem i arbeidsgruppen ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (www.sovno.no), lokalisert til Senter for søvnmedisin, Haukeland Universitetssykehus.
- Deltakelse i SOVno, månedlige arbeidsutvalgsmøter ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer.
- Deltakelse i årsmøte med arbeids-og referansegruppen SOVno i Bergen 27.01.2022.
- Søvnrelatert poliklinisk aktivitet en dag i uken. Involvert med utredning og behandling av nye pasienter med respirasjonsforstyrrelser/OSAS og oppfølging av pasienter behandlet med CPAP. Her gjennomgås øre-nese-hals undersøkelse og endoskopisk undersøkelse av øvre luftveier samt vurdering av nattlige søvnregistreringer. Utfører kirurgiske intervensjoner i form av ganeplastikker og radiobølge behandling av neseslimhinner
- Utredning av flere OSAS pasienter som ikke er kompliant til hverken CPAP eller apneskinne med medikament indusert søvnendoskopi som ledd i vurdering for kirurgisk behandling.

ÅRSRAPPORT 2022: Fred Holsten

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Siri Nome og Fred Holsten.

Tittel: Dødelighet ved psykiske lidelser.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uib.

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei

Oppstartsår: 1983.

Forventet prosjektslutt: 2024.

Forskningsnettverk: Ingen

Undervisning:

Kurs:/Seminar:

April: 4 t om søvnproblemer offshore. Målgruppe: Leger Equinor, Stavanger, Tromsø.

Mai : 4 t om søvnproblemer offshore. Målgruppe: Leger Equinor, Stavanger, Tromsø.

Juni: 4 t om søvnproblemer offshore. Målgruppe: Leger Equinor, Stavanger, Tromsø.

September: 2 t om søvnutredning og prosedyrer. Målgruppe: Leger Equinor, Stavanger, Tromsø.

September: 1 t om søvn og psykiske lidelser, Bergen. Målgruppe: Sykehusleger, alle regioner.

Oktober: 1t om utredning og behandling av søvnlidelser. Sykepleiere Equinor. Stavanger.

November: 1t om utredning og behandling av søvnlidelser. Sykepleiere Equinor. Stavanger.

November: 7 t forelesning om utredning og behandling av søvnlidelser. Bergen. Helsepersonell, alle regioner.

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell 8 timer

Flere regioner: Utdanning av helsepersonell 16 timer

Annen aktivitet:

- Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer SOVno
- Diagnostikk og behandling av pasienter på Bergen Søvncenter

ÅRSRAPPORT 2022: Sverre Lehmann

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Karin Elisabeth Sundt Mjelle, Sverre Lehmann, Ingvild West Saxvig, Shashi Gulati, Bjørn Bjorvatn (2022). Association of excessive sleepiness, pathological fatigue, depression and anxiety with different severity levels of obstructive sleep apnea. *Frontiers in Psychology, section Health Psychology*. Manuscript ID: 839408. Accepted for publication 14.3.2022. Edited by: Andrea Galbiati
2. Trygve M. Jonassen, Bjørn Bjorvatn, Ingvild W. Saxvig, Tomas ML. Eagan, Sverre Lehmann (2022). Clinical information predicting severe obstructive sleep apnea: A cross-sectional study of patients waiting for sleep diagnostics. *Respiratory Medicine* 197 (2022) 106860.
3. Sahrai Saeed, Andrea Romarheim, Eivind Solheim, Bjørn Bjorvatn, Sverre Lehmann (2022). Cardiovascular remodeling in obstructive sleep apnea: focus on arterial stiffness, left ventricular geometry and atrial fibrillation. *Expert Review of Cardiovascular Therap.* Accepted for publication May 2022. <https://doi.org/10.1080/14779072.2022.2081547>

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

Abstrakter:

1. Rogde Å, Lehmann S, Andersen T. Exercise induced laryngeal obstruction in asthma. ERS Barcelona Sept. 2022.
2. Jonassen T, Bjorvatn B, Eagan TML, Lehmann S. Daytime sleepiness, but not snoring and breathing cessations, was predictive of all-cause mortality in older adults. ESRS Aten Sept. 2022.

Pågående veiledning av phd-kandidater. Eksempel:

- 1) Hovedveileder for Trygve Jonassen, PhD prosjekt «Consequences of obstructive lung function and sleep apnea; trifle or tragedy?». Finansierte av midler fra med.fak., UiB fra høsten 2017.
- 2) Biveileder:
 - a) Ulrik Opsahl, Cand. Odont., PhD prosjekt, «Skinnebehandling ved obstruktiv søvnapné». Finansierte fra UiB, odont. Fak. Estimert disputas 2024.
 - b) Ragnhild S Lundetræ, Cand. Med., «Komordide tilstander ved obstruktiv søvnapné», (tidl. forskningslinjestud.), PhD stipend fra 2022, UiB.
 - c) Åse Rogde, Cand. Med., «EILO og komorbiditet ved alvorlig astma», fordypningsstilling 50% finansierte fra EILO-gruppen, BUK. PhD stipend Helse Vest fra mars-23.

Avlagte doktorgrader i 2022.

4.2.2022: Biveileder for tannlege Kjersti Gjerde på doktorgradsprosjektet «Patient specific factors predicting adherence and treatment effect of oral appliance therapy in obstructive sleep apnea». Finansierte av midler fra UiB.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master.

2022-: Veileder i særoppgave for stud. med. ved UiB kull 19A; Linn Embla Augustsson og Oda Folkestad. «Obstruktiv søvnapné, depresjon og angst»

Kongresser:

2022: ESRS Aten September.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Sverre Lehmann

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2010

Forventet prosjektslutt: 2024

Prosjektleder: Ingvild Saxvig (prosjektdeltaker Sverre Lehmann mfl.)

Tittel: Behandling av obstruktivt søvnapnesyndrom. En registerbasert studie.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF- Haukeland universitetssjukehus

Oppstartsår: 2018

Forventet prosjektslutt: 2028

Prosjektleder: Anders Johansson (prosjektdeltaker Sverre Lehmann mfl.)

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2017

Forventet prosjektslutt: 2023

Prosjektleder: Rune Nielsen (prosjektdeltaker Sverre Lehmann mfl.)

BOLD2, en oppfølging av en internasjonal lungehelsestudie

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF- Haukeland universitetssjukehus

Oppstartsår: 2017

Forventet prosjektslutt: 2025

Deltakelse, **Internasjonal**: Thorarinn Gislason (Island), Peter Burney (England)

Forskningsnettverk:

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

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

Samarbeidende land: Island, England, Norge mfl.

Undervisning:

Kurs:

September: 2 t, Søvn sykdommer, med fokus på utredning og behandling av søvnapne og hypersomnier. Målgruppe: Sykehusleger, malle regioner

November: 2 t, Intensiv lungemedisin, 5 dagers kurs, 1/2 dag søvndiagnostikk/ OSA behandling. Målgruppe: Spesialistkandidater i lungemedisin og indremedisin/ leger, alle regioner.

Grunnutdanning:

Kurs non-invasiv ventilasjon. Medisin og farmakologistudenter 8 x 2 timer = 16 timer

Søvnrelaterte respirasjonssykdommer. Medisin og farmakologistud 1,5 x 4 = 6 timer

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell	4 timer
Alle regioner: Utdanning av annet personell	0 timer
Flere regioner: Utdanning av helsepersonell	0 timer
Egen region: Utdanning av helsepersonell	22 timer
Egen region: Utdanning av annet personell	0 timer

Medieoppslag (0):**Annen aktivitet:**

- Medlem i arbeidsgruppen Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (www.sovno.no), Lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.
- Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

ÅRSRAPPORT 2022: Henning Olberg

Undervisning:

Kurs: 29.03.2022 - 01.04.2022 NOSM/NevSom/ SovNo (Stavanger). Søvnforstyrrelser og søvnsykdommer hos barn og unge Inkl. heldagskurs i skåring og tolkning av PSG

Konferanse: Ingen

Seminar: Ingen

Annen aktivitet:

- Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer SOVno
- Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM)
- Utreder og behandler pasienter som søvn-nevrolog ved søvnpoliklinikken mandager og tirsdager i like uker
- Utreder og behandler pasienter som klinisk nevrofysiolog ved avdeling for klinisk nevrofysiologi onsdag, torsdag og fredag i like uker

ÅRSRAPPORT 2022: Ståle Pallesen

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming):

1. Baumann A, Mentzoni RA, Erevik E, Pallesen S. A qualitative study on Norwegian esports students' sleep, nutritional and physical activity habits and the link to health and performance. *International Journal of Esports 2022; 1*: Retrieved from <https://www.ijesports.org/article/88/html>.
2. Blytt KM, Bjorvatn B, Moen BE, Pallesen S, Harris A, Waage S. The association between shift work disorder and turnover intention in nurses. *BMC Nursing 2022; 21*: article no. 143.
3. Bredeli E, Vestertgaard CL, Sivertsen B, Kallestad H, Øverland S, Ritterband LM, Glozier N, Pallesen S, Scott J, Langsrud K, Vedaa Ø. Intraindividual variability in sleep among people with insomnia and its relationship with sleep, health and lifestyle factors: an exploratory study. *Sleep Medicine 2022; 88*: 132-140.
4. Danielsen Y S, Skjåkødegård HF, Bjorvatn B, Juliusson PB, Pallesen, S. Polysomnographic comparison of sleep in children with obesity and normal weight without suspected sleep-related breathing disorder. *Clinical Obesity 2022; 12*: e12493.
5. Djupedal ILR, Pallesen S, Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Changes in the work schedule of nurses related to the COVID-19 pandemic and its relationship with sleep and turnover intention. *International Journal of Environmental Research and Public Health 2022; 19*, article no. 8682. PMID: 35886534.
6. Flaa TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Zakariassen E, Harris A, Gatterbauer-Trischler P, Waage S. Sleep and sleepiness measured by diaries and actigraphy among Norwegian and Austrian helicopter emergency medical service (HEMS) pilots. *International Journal of Environmental Research and Public Health 2022; 19*: article no. 4311.
7. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen B E, Bjorvatn B. (2022). A shift to something better? A longitudinal study of work schedule and prescribed sleep medication use in nurses. *Occupational and Environmental Medicine 2022; 79*: 752-757.
8. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Sleep medication and melatonin use among Norwegian nurses – a cross-sectional study. *Nursing Open 2022; 9*: 233-244.
9. Kjørstad K, Faaland PM, Sivertsen B, Kallestad H, Langsrud K, Vetthe D, Vestergaard CL, Harris A, Pallesen S, Scott H, Vedaa Ø. Sleep and work functioning in nurses undertaking inpatient shifts in a blue-depleted light environment. *BMC Nursing 2022; 21*: article no. 187. PMID: 35850690.
10. Kjørstad K, Vedaa Ø, Pallesen S, Saxvig IW, Hysing M, Sivertsen B. Circadian preference in young adults: Associations with sleep and mental health outcomes from a national survey of Norwegian university students. *Chronobiology International 2022; 39*: 1465-1474. PMID: 36259436.

11. Kolberg E, Pallesen S, Hjetland GJ, Nordhus I H, Thun E, Flo-Groeneboom E. Insufficient melanopic equivalent daylight illuminance in nursing home dementia units across seasons and gaze directions. *Lighting Research & Technology* 2022; 54: 163-177.
12. Liset R, Grønli J, Henriksen RE, Henriksen TEG, Nilsen RM, Pallesen S. A randomized controlled trial on the effect of blue-blocking glasses compared to partial blue-blockers on melatonin profile among nulliparous women in third trimester of the pregnancy. *Neurobiology of Sleep and Circadian Rhythms* 2022; 12: article no. 10074.
13. Liset R, Henriksen RE, Henriksen TEG, Nilsen RM, Grønli J, Pallesen S. A randomized controlled trial on the effects of blue-blocking glasses compared to partial blue-blockers on sleep outcomes in the third trimester of pregnancy. *PLoS ONE* 2022; 17: e0262799.
14. Pedersen TT, Sunde E, Wisor J, Mrdalj J, Pallesen S, Grønli J. Sleep homeostasis and night work: A polysomnographic study of daytime sleep following three consecutive simulated night shifts. *Nature and Science of Sleep* 2022; 14: 243-254.
15. Saxvig IW, Pallesen S, Sivertsen B, Hysing M, Evanger LN, Bjorvatn B. Sleep during COVID-19-related school lockdown, a longitudinal study among high school students. *Journal of Sleep Research* 2022; 31: e13499.
16. Sunde E, Harris A, Nielsen MB, Bjorvatn B, Lie SA, Holmelid Ø, Vedaa Ø, Waage S, Pallesen S. Protocol for a systematic review and meta-analysis on the associations between shift work and sickness absence. *Systematic Reviews* 2022; 11: article no. 143. PMID: 35842678.
17. Sunde E, Mrdalj J, Pedersen TT, Bjorvatn B, Grønli J, Harris A, Waage S, Pallesen S. Bright light exposure during simulated night work improves cognitive flexibility. *Chronobiology International* 2022; 39: 948-963.
18. Vedaa Ø, Djupedal ILR, Svensen E, Waage S, Bjorvatn B, Pallesen S, Lie SA, Nielsen MB, Harris A. Health promoting work schedules: protocol for a large-scale cluster randomized controlled trial on the effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among healthcare workers. *BMJ Open* 2022; 12: e058309.

Abstrakter:

1. Blytt K, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B. The effects of bright light treatment in sleepiness during three consecutive night shifts among hospital nurses with insomnia – secondary analysis: a counter-balanced placebo-controlled crossover study. *Journal of Sleep Research* 2022; 31 (suppl 1): P447.
2. Djupedal ILR, Harris A, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Changes in the work schedule of nurses during the COVID-19 pandemic and its relationship with sleep and turnover intention. *Journal of Sleep Research* 2022; 31 (suppl 1): P237.
3. Evanger L, Bjorvatn B, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Saxvig IW. The association between school start times, school day sleep duration and social jetlag among Norwegian high school students. Results from a large-scale, cross-sectional study. *Sleep Medicine* 2022; 100 (suppl 1): S184-185.

4. Flaa TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Zakariassen E, Harris A, Gatterbauer-Trischler P, Waage S. Sleep among pilots in a Norwegian and Austrian helicopter emergency medical service – a comparative study. *Journal of Sleep Research* 2022; 31 (suppl 1): P547.
5. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. A longitudinal study of work time schedules and prescribed sleep medication use in Norwegian nurses. *Sleep Medicine* 2022; 100 (suppl 1): S176-176.
6. Saxvig IW, Bjorvatn B, Evanger LN, Hysing M, Sivertsen B, Pallesen S. Increased prevalence of depression, but not insomnia and anxiety, during the initial phase of the COVID-19 pandemic: a longitudinal study among high school students. *Journal of Sleep Research* 2022; 31 (suppl 1): O176/P811.
7. Sunde E, Mrdalj J, Pedersen TT, Bjorvatn B, Grønli J, Harris A, Waage S, Pallesen S. Reversal learning and working memory scanning task performance improve with bright light exposure during simulated night work: a counterbalanced crossover study. *Journal of Sleep Research* 2022; 31 (suppl 1): O170/P673.
8. Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Irritable bowel disease among Norwegian nurses – associations with insomnia, excessive sleepiness, shift work disorder and shift schedule. *Journal of Sleep Research* 2022; 31 (suppl 1): P429.

Pågående veiledning av phd-kandidater:

Hovedveileder for Jonny Engebø på doktorgradsprosjekt om «Spillansvarlighetstiltak». Finansiert av Lotteritilsynet, fra høsten 2017.

Medveileder for Silvia Eiken Alpers på doktorgradsprosjekt om «Effekter av fysisk trening hos LAR-pasienter». Finansiert av Avdeling for Rusmedisin, Helse Bergen fra våren 2015.

Medveileder for Torild Pedersen doktorgradsprosjekt om «translasjonsprosjekt vedr konsekvenser av skiftarbeid». Finansiert av Det psykologiske fakultet, UiB fra våren 2017.

Medveileder for Tine Allmenning Flaa på doktorgradsprosjekt om «Søvn og fungering i luftambulansen.» Finansiert av Norsk Luftambulanse fra høsten 2018.

Medveileder for Andre Syvertsen på doktorgradsprosjekt om «Risikofaktorer ved pengespill. Finansiert av NFR fra høsten 2019.

Medveileder for Elise Constance Fodstad på doktorgradsprosjekt om «Personlighet ved rusbehandling.» Finansiert av KORFOR fra høsten 2019.

Medveileder for Joakim Hellumsbråten Kristensen på doktorgradsprosjekt om «Sammenhengen mellom pengespillproblemer og selvmord». Finansiert av Det psykologiske fakultet, UiB fra våren 2021.

Medveileder for Øystein Holmelid på doktorgradsprosjekt om «Health-promoting Work Schedules. Finansiert av NRF fra våren 2021.

Medveileder for Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal på doktorgradsprosjekt om «Health-promoting Work Schedules. Finansiert av NRF fra våren 2021.

Medveileder for Linn Nyjordet Evanger på doktorgradsprosjekt om «Søvn hos ungdom». Finansiert av Det medisinske fakultet, UiB fra våren 2021.

Avlagte doktorgrader i 2022.

23.5.2022: Medveileder for Nida Zafar på doktorgradsprosjektet «(Implications of usage of social networking sites ». Institute of Applied Psychology, Lahore Garrison University. Finansiert av midler fra Lahore Garrison University, Pakistan.

26.8.2022: Hovedveileder for Randi Liset på doktorgradsprosjektet «Light exposure and stress in pregnancy: Effects of blue-blocking glasses on sleep, mood and melatonin». Institutt for samfunnspsykologi, UiB. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet, UiB.

12.12.2022: Medveileder for Eirin Kolberg på doktorgradsprosjektet «The effects of bright light on rest-activity rhythms and behavioural and psychological symptoms of dementia». Institutt for klinisk psykologi, UiB. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet, UiB.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master:

2222: Hovedveileder for Sara Ebling Nordbø om velfølelse og symptomer under COVID-19 pandemien. Hovedoppgave.

2022-: Hovedveileder for Cecilie Nornes og Amalie Beeder Mollandsøy om kvinnefiendlige holdninger. Hovedoppgave.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Ståle Pallesen

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

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2019

Forventet prosjektslutt: 2023

Prosjektleder: Eilin Erevik.

Tittel: Søvn hos universitets- og høgskolestudenter.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Utvikling av måleinstrument for skiftarbeidskonsekvenser.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2024.

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: 2023.

Prosjektleder: Elisabeth Flo-Groenboom.

Tittel: Effekt av lysbehandling ved demens.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Ståle Pallesen/Bjørn Bjorvatn/Siri Waage

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: 2029

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: 2023.

Prosjektleder: Anita Lill Hansen.

Tittel: Effekten av ernæring på søvn.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Søvn og idrettsprestasjoner.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Siri Waage.

Tittel: Skiftarbeidsordninger i luftambulansen.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.
Tittel: Sosialpsykologiske perspektiver på søvn.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.
Oppstartsår: 2017.
Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig/Ståle Pallesen.
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: 2025.

Prosjektleder: Anette Harris
Tittel: Health Promoting Work Schedules
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner: Alle
Oppstartsår: 2019.
Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Stephanie Le Hellard
Tittel: Genotypes and shift work adaptation and insomnia
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2019.
Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Sleep and personality
Ansvarlig institusjon: UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2021.
Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Ståle Pallesen/Andre Baumann
Tittel: Health among Teltia-league players
Ansvarlig institusjon: UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst
Oppstartsår: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Maria Hrozanova
Tittel: Utprøving av gruppebasert CBTi ved frisklivssentraler
Ansvarlig institusjon: NTNU
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse vest
Oppstartsår: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Bedtime and shuteye time procrastination
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Øystein Vedaa
Tittel: Healthcare Workers Well-Being and Safety (WeBeSafe)
Ansvarlig institusjon: FHI/UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2026.

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.

Undervisning:

Kurs:

Mars: 3 t om søvn og søvn sykdommer, profesjonsstudiet i psykologi (UiB), Bergen.
Målgruppe: helsepersonell, egen region.
1 t om søvnmåling, årsstudium i psykologi (UiB), Bergen.
Målgruppe: annet personell, egen region.
8 t om søvn sykdommer og idrett, kurs i idrettspsykologi, Oslo.
Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
April 6 t om søvn sykdommer, årsstudium i psykologi (UiB), Bergen.
Målgruppe: annet personell, egen region.
Mai 2 t om søvndeprivasjon, årsstudium i psykologi (UiB), Bergen.
Målgruppe: annet personell, egen region
Juni 2 t om søvn ved psykiske lidelser, kurs i nevropsykologi, Oslo.
Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
Okt 3 t om søvn og søvn sykdommer, profesjonsstudiet i psykologi (UiB), Bergen.
Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Konferanse:

Mars: 30 min om søvn og prestasjon på norsk fysioterapikongress, Gardermoen
Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
Sept 1 t om søvn hos ungdom på landskurs for rådgivere ved videregående skoler
Målgruppe: annet personell, alle regioner.

Seminar:

Nov 90 min om skiftarbeid, søvn og stress. Verneombudsamling for vest politidistrikt, Bergen. Målgruppe: annet personell, egen region

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner:	Utdanning av helsepersonell	10,5 timer
Alle regioner:	Utdanning av annet personell	1 time
Egen region:	Utdanning av helsepersonell	6 timer
Egen region:	Utdanning av annet personell	10,5 timer

Medieoppslag (31 antall):

- 4.1.22 DinSide om soveromsmiljøet
- 4.1.22 KK om ising av bryst mot søvnløshet
- 9.1.22 TV2 om vintersøvn
- 18.1.22 VG om melatonin
- 2.2.22 KK om søvnighet på dagtid
- 8.2.22 Nettavisen om søvn og vekt
- 16.2.22 Dagbladet om søvn og vektnedgang
- 27.6.22 KK om A- og B-menneske
- 28.6.22 Avisen Nordland om søvn i sommervarmen
- 8.7.22 VGTV om søvn i sommervarmen
- 20.7.22 TV2 om søvn i sommervarmen
- 16.8.22 Dagbladet om søvnevansker
- 25.8.22 Nettavisen om tilgjengelighet av CBTi
- 30.8.22 Forskning.no om funksjonen til raske øyebevegelser i REM
- 5.9.22 NRK radio om utsatt skolestart i vest-Norge
- 13.9.22 KK om hvit/rosa støy og søvn.
- 27.9.22 VG om avslapningsteknikk for søvn
- 7.10.22 TV2 om hvordan bli et A-menneske
- 11.10.22 KK om sovestillinger
- 12.10.22 VG-TV om søvnmangel
- 13.10.22 NRK om My 5 AM morning routine
- 13.10.22 VG om helse hos A- og B-mennesker
- 26.10.22 NRK om trening og bruk av sovemedisin
- 4.11.22 Nettavisen Journal om søvnevansker hos studenter
- 4.11.22 Forskning.no om IRT kombinert med hukommelsesaktivering i marerittsbehandling.
- 9.11.22 Aftenposten om blålysblokkerende briller
- 10.11.22 HealthTalk om trening og søvnproblemer
- 1.12.22 KK om konsekvenser av dårlig søvn
- 2.12.22 KK om «bedtime procrastination»
- 14.12.22 KK om hva søvneksperter gjør når de er søvndeprivert
- 14.12.22 KK om effekten av magnesium på søvn

Annen aktivitet:

- Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer SOVno
- Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM)
- Leder for Nasjonalt kompetansesenter for spillforskning (SPILLFORSK)

ÅRSRAPPORT 2022: Børge Sivertsen

Vitenskapelige publikasjoner innen søvnfeltet (med referee-bedømming):

1. Kjørstad K, Vedaa Ø, Pallesen S, Saxvig IW, Hysing M, Sivertsen B. Circadian preference in young adults: Associations with sleep and mental health outcomes from a national survey of Norwegian university students. *Chronobiology International* 2022, Oct 19. <https://doi.org/10.1080/07420528.2022.2121657>
2. Kjørstad K, Faaland PM, Sivertsen B, Kallestad H, Langsrud K, Vethe D, Vestergaard CL, Harris A, Pallesen S, Scott J, Vedaa Ø. Sleep and Work Functioning in Nurses Undertaking Inpatient Shifts in a Blue-Depleted Light Environment. *BMC Nursing* 2022 Jul 18;21(1):187. [PMID: 35850690](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35850690/)
3. Nilsen SA, Bergström M, Sivertsen B, Stormark KM, Hysing M. Sleep in adolescence: Considering family structure and family complexity. *Journal of Marriage and Family* 2022, May 19. [DOI: 10.1111/jomf.12844](https://doi.org/10.1111/jomf.12844)
4. Kjørstad K, Sivertsen B, Vedaa Ø, Langsrud K, Vethe D, Faaland PM, Vestergaard CL, Lydersen S, Smith ORF, Scott J, Kallestad H. The effects of digital CBT-I on work productivity and activity levels and the mediational role of insomnia symptoms: Data from a randomized controlled trial with 6-month follow-up. *Behaviour Research and Therapy* 2022; 153, 104083. [PMID: 35526432](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35526432/)
5. Faaland P, Vedaa Ø, Langsrud L, Sivertsen B, Lydersen S, Vestergaard CL, Kjørstad K; Vethe D, Ritterband L, Harvey AG, Stiles TC, Scott J, Kallestad H. Digital cognitive behaviour therapy for insomnia (dCBT-I): Chronotype moderation on intervention outcomes. *Journal of Sleep Research* 2022 Feb 27;e13572. [PMID: 35224810](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35224810/)
6. Schønning V, Sivertsen B, Hysing M, Dovran A, Askeland KG. Childhood maltreatment and sleep in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev* 2022 Jun;63:101617. [PMID: 35313257](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35313257/)
7. Scott J, Kallestad H, Vedaa Ø, Sivertsen B, Langsrud L. Using network intervention analysis to explore associations between participant expectations of and difficulties with cognitive behavioural therapy for insomnia and clinical outcome: a proof of principle study. *Journal of Psychiatric Research*, in 2022; 148, 73-83. [PMID: 35121271](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35121271/)
8. Grasdalsmoen M, Clarsen B, Sivertsen B. Mental Health in Elite Student Athletes: Exploring the Link Between Training Volume and Mental Health Problems in Norwegian College and University Students. *Frontiers in Sports and Active Living* 2022, 1 February. [PMID: 35178515](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35178515/)
9. Bredeli E, Vestergaard CL, Sivertsen B, Kallestad H, Øverland S, Ritterband LM, Glozier N, Pallesen P, Vedaa Ø. Intraindividual variability in sleep among people with insomnia and its relationship with sleep, health and lifestyle factors: an exploratory study. *Sleep Medicine* 2022; 89, 132-140. [PMID: 34979451](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34979451/)

10. Barclay N, Hysing H, Sivertsen B, Gregory A. Pediatric Insomnia and its Developmental Trajectories. In: Meir H. Kryger (Ed) Principles and Practice of Sleep Medicine - 2 Volume Set 7th Edition. Elsevier - Health Sciences, 2022. Pp 850-857.
11. Saxvig IW, Pallesen S, Sivertsen B, Hysing M, Nyjordet L, Bjorvatn B. Sleep during COVID-19-related school lockdown, a longitudinal study among high school students. J Sleep Res. 2022 Apr;31(2):e13499. [PMID: 34601775](#)

Pågående veiledning av phd-kandidater.

Hovedveileder for Victor Schönning: «Establishing a Norwegian longitudinal health survey for children and adolescents exposed to adverse childhood experiences.» Planlagt disputas i 2023.

Biveileder for Kari-Elise Frøystad Veddegjærde. «Health anxiety in the society.» Planlagt disputas i 2023.

Avlagte doktorgrader i 2022.

15.2.2022: Biveileder for Kaia Kjørstad: «Interventions to Improve Sleep and Their Impact on Work and Daytime Impairment», Institutt for psykisk helse, NTNU.

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.

Prosjektleder: Børge Sivertsen

Tittel: Søvn hos småbarn

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

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

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2023.

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: 2023.

Prosjektleder: Børge Sivertsen

Tittel: SHoT 2022 (Studentenes Helse- og trivselsundersøkelse 2022)

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Innlandet, Helse Vest.

Oppstartsår: 2020.

Forventet prosjektslutt: 2030.

Prosjektleder: Håvard Kallestad

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

Ansvarlig institusjon: NTNU

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

Forventet prosjektslutt: 2024.

Forskningsnettverk:

Tittel: Nettbehandling av insomni

Navn på forskere i nettverket: Børge Sivertsen, Håvard Kallestad, Øystein Vedaa

Samarbeidende helseregion/ land: Helse Midt, Helse Vest

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 genetik

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

Undervisning:

Kurs:

November: 2 t om søvn og smerter, Seksjon smertebehandling og palliasjon, Haukeland
Universitetssykehus, Bergen. Målgruppe: **helsepersonell, alle regioner.**

Medieoppslag (21)

9. des. 2022 Reiseliv1 Råd til arbeidsgivere / ledere:

21. nov. 2022 Khrono Her peker de på den de mener har ansvaret for unges psykiske helse

1. nov. 2022 Dagens Perspektiv Lederverktøy: For lite søvn svekker evnen til å løse
problemer på jobb

28. okt. 2022 Dagens Perspektiv For lite søvn svekker evnen til å løse problemer på jobb

10. okt. 2022 Avis Nordland Dystre tall blant studentene: - Skulle ønske jeg hadde bedt om
hjelp tidligere

10. okt. 2022 Avis Nordland Bekymret over studentenes psykiske helse

3. okt. 2022 Dagsavisen Forsker advarer mot populær sovemedisin

29. sep. 2022 Universitas Studenthelsen på nedtur

27. sep. 2022 Dagsavisen Forsker advarer mot populær, reseptfri sovemedisin

25. sep. 2022 Universitas Én av tre studenter har søvnvansker: Søvn som stresser

11. sep. 2022 Avis Oslo Pluss Anders sov ikke på 17 år - så fant han løsningen-

5. sep. 2022 Glåmdalen Pluss - Jeg eksisterte bare. Jeg levde ikke

4. sep. 2022 Nettavisen Pluss - Jeg eksisterte bare. Jeg levde ikke

31. mai 2022 NTB Info Kronprinsessen er tilstede ved presentasjonen av prosjektet «Psyisk oppvekst - barn og unges psykiske helse i oppvekstløpet»
9. mars 2022 Dagens Medisin Bekymringsfull nedskalering av kompetansesentrene
18. feb. 2022 Norsk Ukeblad Slik blir du mer uthvilt
26. jan. 2022 VG Melatonin - lurt eller ikke?
25. jan. 2022 Lillesands-Posten Skal forske på 2.500 barn utsatt for vold og overgrep
25. jan. 2022 VG Pluss Økt melatoninbruk: Dette bekymrer forskerne
22. jan. 2022 Altaposten Pluss- Vi vet for lite om hvordan det går med barn som har opplevd vold eller overgrep
11. jan. 2022 Romerikes Blad Pluss Jens og Harish (18) har slitt med dette siden pandemien kom: - Påvirker absolutt skolegangen

Annen aktivitet:

- Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer SOVno
- Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

ÅRSRAPPORT 2022: Paul Joachim Bloch Thorsen

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming):

Arne Kodall^{1*}, Fiona Muirhead², John J. Reilly², Gro Janne H. Wergeland^{1,3}, Paul Joachim Bloch Thorsen¹, Lars Peder Bovim⁴ and Irene Bircow Elgen^{1,3}.
Development and feasibility testing of a physical activity intervention for youth with anxiety and depression: a study protocol. Pilot and Feasibility Studies (2022) **8**, 48 (2022). <https://doi.org/10.1186/s40814-022-01010-6>

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master.

2022-: Fagveileder for Daniel Jacobsen og Arthur Kamarouski sin masteroppgave for å lage «Barnepostens spill». Utvikling av et psykoedukativt spill om det å være innlagt på Barneposten.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Arne Kodall

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: 2024.

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.

Undervisning:

Kurs:

- Januar: 1 t om søvn og ADHD, BUP Åsane Bergen. Målgruppe: Pårørende
Mai: 2 t om Psykisk helse og søvn or Støttekontakter, Amalie Skram VGS.
Målgruppe: Ansatt i Bergen kommune og støttekontakter
September: 2 t om Psykisk helse og søvn for Utekontakten, Lars Hillesgate, Bergen.
Målgruppe: Ansatt i Bergen kommune
September: 2 t om Søvn og Nevroutviklingsforstyrrelser for Regionalt fagmiljø for autisme, ADHD, Tourettes syndrom og narkolepsi ved Helse Vest, Webinar.
Målgruppe: Fagpersoner
November: 2 t om Forebygging av psykisk uhelse for Barn og unge for Avdeling for Rusemedisin, Helse Bergen i anledning grunnkurs, Orion Hotell Bryggen
Målgruppe: Leger i spesialisering

Konferanse:

- Mars: 45 min om Barne- og Ungdomspsykiatri på Nasjonal konferanse for Klinisk Helsepsykologi, Oslo. Målgruppe: Helsepersonell
Juni: 45 min om Digitale Innovasjon i BUP, Digital helsekonferanse, Edvard Grieg hotel, Bergen. Målgruppe: Helsepersonell og Digitale helsetjenesteleverandører

November: 45 min om Gaming og psykisk helse, Gaming i læring og inkludering, Quality Airport hotel Gardermoen. Målgruppe: Lærere, helsepersonell og kommune/fylke

Desember: 45 min «Ikke la livet gå på helsa løs», En dag i Sølvberget. Foredrag om psykisk helse. Kulturhuset Stavanger. Målgruppe: 9. klassinger på Stavangerskolene

Seminar:

Februar: 120 min om Ungdomsmedisin for Hordaland Legeforening, Legenes Hus. Målgruppe: Allmennleger

September: 60 min paneldebatt. Alrektdagenes forskningsnatt "En generasjon satt på spill?", Spillhuset Bergen, Målgruppe: Foreldre

Oktober: 45 min om søvn og psykiske lidelser. Fasilitator for seminaret og dagen. OPPlev i Energisenteret. Målgruppe: Foreldre og pårørende

November: 45 min paneldebatt, E-LAN Gamingfestival, Energisenteret Haukeland Universitetssykehus. Målgruppe: Foreldre og pårørende

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell 3,5 timer

Alle regioner: Utdanning av annet personell 0,75 timer

Flere regioner: Utdanning av helsepersonell 4 timer

Egen region: Utdanning av helsepersonell 2 timer

Egen region: Utdanning av annet personell 3,5 timer

Annen aktivitet:

- Oppdatert søvnanamneseskjema for Barn til hjemmesiden.
- Deltatt i arbeidsgruppe som ser på somatisk helse blant alvorlig psyksisk syke og ruspasienter i regi av legeforeningen. Rapport kommer januar 2023.

ÅRSRAPPORT 2022: Maria Vollsæter

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Fretheim-Kelly Z, Engan M, Clemm H, Andersen T, Heimdal JH, Strand E, et al. Reliability of translaryngeal airway resistance measurements during maximal exercise. *ERJ Open Res.* 2022;8(1).
2. Clemm H, Røksund OD, Andersen T, Heimdal JH, Karlsen T, Hilland M, et al. Exercise-induced Laryngeal Obstruction: Protocol for a Randomized Controlled Treatment Trial. *Frontiers in pediatrics.* 2022;10:817003.
3. Andersen T, Fondenes O, Røksund OD, Clemm H, Halvorsen T, Vollsæter M. From bedside to bench - In vivo and in vitro evaluation of mechanically assisted cough treatment in a patient with bulbar Amyotrophic Lateral Sclerosis. *Respir Med Case Rep.* 2022;37:101649.
4. Brekka AK, Vollsæter M, Ntoumenopoulos G, Clemm HH, Halvorsen T, Røksund OD, et al. Adjustments of non-invasive ventilation and mechanically assisted cough by combining ultrasound imaging of the larynx with transnasal fibre-optic laryngoscopy: a protocol for an experimental study. *BMJ open.* 2022;12(5):e059234.
5. Andersen TM, Vollsæter M. Go With the Flow: Are We Cracking the Code? Respiratory Management of Bulbar ALS Is Evolving. *Respiratory care.* 2022;67(10):1363-5.

Andre publikasjoner

1. Vollsæter M, Engan M, Bentsen MHL, Clemm H, Brodwall K. Prematur fødsel og helseutfordringer på lang sikt. *Paidos – Tidsskrift for norsk barnelegeforening*, publisert 091222. [Prematur fødsel og helseutfordringer på lang sikt – Paidos](#)

Pågående veiledning av Phd-kandidater.

Hoved-veileder 3 kandidater

- Tonje Bårdsen UiB “Long term respiratory consequences of extreme preterm birth”
Emma Satrell UiB “Alveolar function following extremely preterm birth”
Kaia Skrumme UiB “Childhood respiratory morbidity following extremely preterm birth: A national cohort study”

Med-veileder 5 kandidater

- Åse Rogde UiB “Exercise induced laryngeal obstruction in asthma”
Stian Hammer HVL «Å trene eller ikke trene – fysisk aktivitet som del av behandlingen ved Duchenne muskel dystrofi»
Mette Engan UiB “Physical activity and exercise capacity in survivors of preterm birth: A population-based cohort study of long-term consequences of prematurity»

Silje D Benum, NTNU

“Long-term consequences of low birth weight: Motor function as a determinant of physical activity, fitness and body composition in very low birth weight adults: An international study”

Anne K Brekka, HVL

“Non-invasive ventilation and laryngeal obstruction in chronic obstructive pulmonary disease (COPD)”

Avlagte doktorgrader i 2022:

1. **Mette Engan:** Disputert 19.05.22 med "Physical activity and exercise capacity in survivors of preterm birth: A population-based cohort study of long-term consequences of prematurity» (Medveileder).
2. **Emma Satrell:** Disputert 16.12.22 med “Alveolar function following extremely preterm birth” (Hovedveileder).

Kongresser: Sept 2022: ERS, Barcelona, Spania.

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 Research Helse

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

Forventet prosjektslutt: 2032

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei.

Deltagelse fra andre land: Ja, RECAP – Research on European Achildren and Adults born

Preterm, www.recap-preterm.eu, EU prosjekt som del av Horizon 2020

Prosjektleder: Maria Vollsæter

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2019

Forventet prosjektslutt: 2028

Deltagelse fra andre helseregioner: Nei

Deltagelse fra andre land: Ja, Porto, Portugal.

Prosjektleder: Thomas Halvorsen

Tittel: Født for tidlig, konsekvenser for lungehelse og funksjon

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2017

Forventet prosjektslutt: 2032

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

Prosjektleder: Tiina Andersen

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2018

Forventet prosjektslutt: 2028

Prosjektleder: Maria Vollsæter

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2018

Forventet prosjektslutt: 2028

Prosjektleder: Hege Clemm

Tittel: HelpILO (www.helpilo.com)

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2019

Forventet prosjektslutt: 2024

Prosjektleder: Tiina Andersen

Tittel: Non-invasive ventilation and laryngeal obstruction in chronic obstructive pulmonary disease (COPD)

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2023

Forventet prosjektslutt: 2033

Forskningsnettverk:

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

APIC - Adults born preterm international collaboration (www.apic-preterm.org).

PELICAN – Prematurity's effects on the lungs on children and adults born preterm (www.ersnet.org/science-and-research/clinical-research-collaboration-application-programme/pelican-prematuritys-effects-on-the-lungs-in-children-and-adults-network/)

Nasjonalt Fagråd for Spinraza behandling ved SMA.

Norsk forskergruppe for langtids mekanisk ventilasjon (www.nor-vent.no).

WestPaed research – Serving high-risk children (www.westpaed.com)

HelpILO – HelseVest nettverk med fokus på forskning på induserbar strupe obstruksjon ved fysisk aktivitet, ved astma og ved bruk av respirasjonstekniske hjelpemidler som hostemaskin, CPAP og BIPAP www.helpilo.com

Undervisning og veiledning

Kurs underviser:

2 timer master radiografi HVL om Lunger Utvikling og Sykdom herunder OSAS og hypoventilasjon

2 timer master hjerte og lunge fysioterapi HVL om farmakologi

4 timer master barnesykepleie om Lunger Utvikling og Sykdom herunder OSAS og hypoventilasjon

4 timer lunge fagdag medisin studenter UiB vår og høst

1 time OK prosjektet sykepleiere om barn og NIV vår og høst

1 time søvn hos barn for medisinstudenter UiB vår og høst

4 timer søvnrelaterte pusteforstyrrelser hos barn ved barnesøvnkurs, SUS, mars 22

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell	24 timer
Alle regioner: Utdanning av annet personell	4 timer
Flere regioner: Utdanning av helsepersonell	0 timer
Egen region: Utdanning av helsepersonell	2 timer
Egen region: Utdanning av annet personell	0 timer

Medieoppslag

Apr 22: NRK (www.nrk.no/vestland/vr-teknologi-skal-hjelpe-ungdom-som-ble-fodt-fo-rtidlig-1.15926781)

Andre verv:

- Medlem Arbeidsgruppen ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer SOVno
- Medlem Nasjonalt Fagråd for Spinraza behandling ved SMA Spinal Muskel Atrofi
- Medlem Nasjonalt Register for Primær Ciliær Dyskinesi
- Medlem Nasjonal Kompetansetjeneste for Hjemmerespiratorbehandling
- Medlem Nasjonal Interessegruppe Pediatriske Lungesykdommer
- Medlem Norsk Lungemedisinsk Forening
- Medlem European Respiratory Society
- NPE sakkyndig barn og søvnsykdommer.

ÅRSRAPPORT 2022: Siri Waage

Vitenskapelige publikasjoner:

1. Vedaø Ø, Djupedal ILR, Svensen E, Waage S, Bjorvatn B, Pallesen S, Lie SA, Nielsen M, Harris A. Health-promoting work schedules: protocol for a large-scale cluster randomised controlled trial on the effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among healthcare workers. *BMJ Open* 2022; Apr 15;12(4):e058309. PMID: 35428642
2. Flaa, TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Zakariassen E, Harris A, Gatterbauer-Trischler P, Waage S. Sleep and Sleepiness Measured by Diaries and Actigraphy among Norwegian and Austrian Helicopter Emergency Medical Service (HEMS) Pilots. *International Journal Environmental Research Public Health* 2022; 19, 4311. PMID: 35409992.
3. Forthun I, Waage S, Pallesen S, et al. A shift to something better? A longitudinal study of work schedule and prescribed sleep medication use in nurses. *Occupational Environmental Medicine* 2022; Jun 20:oemed-2022-108251. PMID: 35725298.
4. Blytt KM, Bjorvatn B, Moen BE, Pallesen S, Harris A, Waage S. The association between shift work disorder and turnover intention among nurses. *BMC Nursing* 2022; Jun 6;21(1):143. PMID: 35668393.
5. Djupedal ILR, Pallesen S, Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Vedaø Ø. Changes in the Work Schedule of Nurses Related to the COVID-19 Pandemic and Its Relationship with Sleep and Turnover Intention. *International Journal Environmental Research Public Health* 2022; 19, 8682. PMID: 35886534.
6. Sunde E, Harris A, Nielsen MB, Bjorvatn B, Lie SA, Holmelid Ø, Vedaø Ø, Waage S, Pallesen S. Protocol for a systematic review and meta-analysis on the associations between shift work and sickness absence. *Systematic Reviews* 2022; 11(1):143. PMID: 35842678.
7. Sunde E, Mrdalj J, Pedersen TT, Bjorvatn B, Grønli J, Harris A, Waage S, Pallesen S. Bright light exposure during simulated night work improves cognitive flexibility. *Chronobiology International* 2022; 39(7):948-963. PMID: 35343353.
8. Bjorvatn B, Waage S, Saxvig IW. Do people use methods or tricks to fall asleep? A comparison between people with and without chronic insomnia. *Journal Sleep Research* 2022; Oct 31:e13763. PMID: 36316962.
9. Saxvig IW, Bjorvatn B, Waage S. Habitual sleep patterns and chronic sleep problems in relation to sex, age, and circadian preference in a population-based sample of Norwegian adults. *Clocks & Sleep* **in press**.

Andre publikasjoner:

1. Waage S. Redaktørens hjørne. *Tidsskriftet SØVN* 2022; 14(1).
2. Bjorvatn B, Waage S. Insomni-den vanligste søvnlidelsen. *Tidsskriftet SØVN* 2022; 14(1).

3. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Sykepleiere sover dårlig og bruker stadig mer sovemedisiner. Sykepleien 2022;110(89419):e-89419. [Sykepleiere sover dårlig og bruker stadig mer sovemedisiner \(sykepleien.no\)](https://www.sykepleien.no/sover-darlig-og-bruker-stadig-mer-sovemedisiner)
4. Waage S og Bakken L.N. Kapittel om søvn i boken «Sykepleieboken 1», Cappelen Damm Akademisk 2022, 6.utgave.
5. Waage S. Redaktørens hjørne. Tidsskriftet SØVN 2022; 14(2).
6. Bjorvatn B, Waage S. Døgnrytmeforstyrrelser. Tidsskriftet SØVN 2022; 14(2).

Abstrakter:

Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. A shift to something better? A longitudinal study of work time schedule and prescribed sleep medication use in nurses. WorldSleep, Roma, 13.-16. mars 2022.

Djupedal ILR, Harris A, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Changes in the work schedule of nurses during the covid-19 pandemic and its relationship with sleep and turnover intention. WINC, Finland.

Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. A longitudinal study of work time schedule and prescribed sleep medication use in Norwegian nurses. WINC, Helsinki 19. mai 2022.

Flaa TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Zakariassen E, Harris A, Gatterbauer-Trischler P, Waage S. Sleep among pilots in a Norwegian and an Austrian helicopter emergency medical service – a comparative study. ESRS, Athen, 27.-29. september 2022.

Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Irritabel bowel disease among norwegian nurses – associations with insomnia, excessive sleepiness, shift work disorder and shift schedule ESRS, Athen, 27.-29. september 2022.

Sunde E, Mrdalj J, Pedersen TT, Bjorvatn B, Grønli J, Harris A, Waage S, Pallesen S. Reversal learning and working memory scanning task performance improve with bright light exposure during simulated night work: a counterbalanced crossover study. ESRS, Athen, 27.-29. september 2022.

Blytt KM, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B. The effects of bright light treatment on sleepiness during three consecutive night shifts among hospital nurses with insomnia – secondary analyses: a counter-balanced placebo-controlled crossover study ESRS, Athen, 27.-29. september 2022.

Djupedal ILR, Harris A, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Changes in the work schedule of nurses during the COVID-19 pandemic and its relationship with sleep and turnover intention. ESRS, Athen, 27.-29. september 2022.

Pågående veiledning av phd-kandidater:

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

Medveileder for Øystein Holmelid på doktorgradsprosjekt «Quick Returns – Sleep, Cognitive Functions, Effects of Bright Lights and Individual Differences. An Experimental Approach». Finansierte av NFR fra januar 2021.

Medveileder for Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal på doktorgradsprosjekt «Health Promoting work schedules: A large-scale randomized controlled trial on the effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among healthcare workers». Finansierte av NFR fra april 2021.

Medveileder for Kathleen Hiestand på doktorgradsprosjekt «The association between fatigue and physical, psychological/psychosocial and personality/behavioral factors in a large cohort of nurses». Finansierte av UiB fra mai 2022.

Kongresser:

WorldSleep, Roma, Italia, 13.-16. mars 2022.

Working time in the Nordic Countries (WINC), Helsinki, Finland. 19.mai 2022 (digitalt).

ESRS, Athen, Hellas, 27.-29. september 2022.

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: 2030.

Prosjektleder: Siri Waage

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

Ansvarlig institusjon: UIB.

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Anette Harris

Tittel: Health Promoting Work Schedules.

Ansvarlig institusjon: UIB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Alle.

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Siri Waage/Bjørn Bjorvatn

Tittel: En randomisert kontrollert studie (RCT) av en selvhjelpsbok for mestring av skiftarbeid versus søvnhygieneråd blant helsepersonell med skiftarbeidsrelaterte søvnplager.

Ansvarlig institusjon: UIB.

Oppstartsår: 2022.

Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Ingeborg Forthun
Tittel: Søvn og infeksjoner i norsk allmennpraksis.
Ansvarlig institusjon: UIB.
Oppstartsår: 2019.
Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Fatigue blant sykepleiere.
Ansvarlig institusjon: UiB/Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2027.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Søvnhelse i den generelle norske befolkning.
Ansvarlig institusjon: UiB/Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2023.

Forskningsnettverk:

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

Tittel: Skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere.

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

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

Tittel: Bergen søvn og kronobiologinettverk (BeSCN).

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

Forskere i nettverket: Anette Harris, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Siri Waage, Øystein Vedaa, Erlend Sunde, Ingebjørg Djupedal, Øystein Holmelid.

Tittel: Health promoting work schedules (HeWoS).

Samarbeidende helseregion: Helse Vest, Helse Midt.

Undervisning:

Kurs:

Konferanse:

Seminar: 30 min om SOVno, Fredagsmøte HUS. Målgruppe: Helsepersonell, egen region.

Sammendrag av undervisning: Egen region: utdanning av helsepersonell 30 min.

Medieoppslag (11):

Februar 22:	Nettavisen: Flere profiler tar spesielt sove-grep. Ekspert er ikke overbevist Søvn, Søvnapné Flere profiler tar spesielt sove-grep. Ekspert er ikke overbevist (nettavisen.no)
Mars 22:	A-magasinet. Snarvei til søvnen. Snarvei til søvnen? (aftenposten.no)
Juni 22:	Romerikes Blad. Dette skjer med kroppen når du sover for lite.
August 22:	Firda. Døgnrytmen i ferien
August 22:	Romerikes Blad. Derfor er du sliten etter ferien.
September 22:	Hva hjelper mot søvnproblemer? (vi.no)
September 22:	Hvordan sovne fort - Psykisk helse (klikk.no)
Oktober 22:	Søvnproblemer: Seks timer søvn hver natt kan få alvorlige konsekvenser - Sykdommer (klikk.no)
November 22:	Sover du på ettermiddagen? Slik unngår du dårlig nattesøvn (lommelegen.no)
November 22:	Brillene som kan gi deg god nattesøvn (lommelegen.no)
November 22:	Enkelt grep på mobilen gir bedre søvn (lommelegen.no)

Annen aktivitet:

- Forsker 20 % ved Institutt for samfunnspsykologi, UIB.
- Redaktør for tidsskriftet SØVN.
- Fagansvarlig for Store norske leksikon.
- Medlem av styringsgruppe nordisk forskernettverk (WINC).
- Referee-virksomhet.

ÅRSRAPPORT 2022: Tom Aasnæs

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

1. Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: SØVN 2022; 13 (1): 6 - 9
2. Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: SØVN 2022; 13 (2): 6 - 11
3. Aasnæs T. Nasjonal søvnkonferanse på Solstrand. SØVN 2022; 13 (1): 26-27

Kongresser:

2022: 26th Congress of the European Sleep research Society, Athen, Hellas

Undervisning:

Kurs:

Mai 2022. 15 minutter. «Pasientregisteret» Årsmøte Senter for søvnmedisin. Haukeland universitetssykehus. Målgruppe: Helsearbeidere egen region

Mai 2022 90 minutter. «Søvn og døgnrytme». Sandgotna ungdomsskole. Bergen Målgruppe: Annet personell, egen region

November 2022 75 minutter. «Søvn og smerte». Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering. Haukeland universitetssykehus. Målgruppe: Helsearbeidere egen region

Sammendrag av undervisning:

Egen region: Utdanning av helsepersonell 1,5 timer
Egen region: Utdanning av annet personell 1,5 time

Medieoppslag: Nei

Annen aktivitet:

- Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer SOVno
- Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).
- WEB-ansvarlig for sovno.no