

SOVno

– en 20 års suksesshistorie!

BJØRN BJØRVATN^{1,2}

¹Nasjonalt senter for søvnmedisin, Haukeland universitetssjuehus | ²Institutt for global helse og samfunnsmedisin, Universitetet i Bergen

Nasjonalt kompetansesenter for søvnsykdommer ble etablert i september 2004. I 2012 ble navnet endret til Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer, og i 2023 til Nasjonalt senter for søvnmedisin. Men kallenavnet og nettdressen, SOVno og www.sovno.no, har bestått fra oppstarten i 2004. Her kan du lese om bakgrunnen for opprettelsen av SOVno og historien til senteret gjennom de første 20 årene. Måtte jubilanten leve i minst 20 år til!

Bakgrunnen for opprettelsen av SOVno

Allerede på slutten av 1980-tallet ble det jobbet for å samle søvnmiljøene i Bergen til et senter for søvn og søvnlidelser. Dette arbeidet ble intensivert på midten av 1990-tallet, og søknader ble sendt forskjellige steder uten å oppnå finansiering. Det som virkelig satte i gang prosessen mot et nasjonalt kompetansesenter var at Statens Helsetilsyn i 2001 nedsatte en arbeidsgruppe med følgende oppdrag:

- Oppdatere Helsedirektoratets utredning fra 1990 som omhandlet «Utredning og behandling av pasienter med søvnrelaterte sykdommer i Norge»
- Vurdere om det bør opprettes en spissfunksjon innen fagområdet, f.eks. et kompetansesenter

Arbeidsgruppen som ble oppnevnt av Statens helsetilsyn bestod av følgende personer, alle med høy kompetanse på utredning og behandling av søvnlidelser:

- Bjørn Bjorvatn, leder (allmenntidrett, Bergen)
- Harriet Akre (ØNH, Oslo)
- Mona Skard Heier (klinisk nevrofysiologi/nevrologi, Oslo)
- Fred Holsten (psykiatri, Bergen)

Arbeidsgruppen leverte sin rapport høsten 2001, og deretter ble rapporten tatt opp i Fagrådet for høyspesialisert medisin. I vedtaket fra Fagrådet stod det: «Fagrådet anbefaler at det opprettes et nasjonalt kompetansesenter for søvnsykdommer». Dette var av helt avgjørende betydning for at vi fikk et slikt senter i Norge. Slik jeg husker det, var ØNH-professor Jan Olofsson sentral i dette vedtaket, og han tok kontakt med meg i etterkant for å understreke at Bergensmiljøet må søke når utlysningen kommer. Det gjorde vi, og Helsedepartementet informerte i brev datert 28. november 2002 at det nasjonale kompetansesenteret for søvnsykdommer skulle legges til Helse Bergen. Det var en stor seier, fordi de fleste slike kompetansesentre lå i Oslo-regionen. Det fulgte imidlertid ikke midler med tildelingen, og det ble derfor nedsatt en ny lokal arbeidsgruppe som skulle jobbe med å avklare finansiering og plassering av senteret. Arbeidsgruppen besto av Bjørn Bjorvatn (Universitetet i Bergen, leder), Håvard Skeidsvoll (Nevrologisk avdeling), Jan Grebstad (Lungeavdelingen), Fred Holsten (Psykiatrisk klinikk) og Sølvi Lerfald (Fagavdelingen).

Denne arbeidsgruppen rapporterte til en styringsgruppe bestående av personer fra alle de aktuelle kliniske avdelingene i Helse Bergen. Det ble bestemt at Nasjonalt kompetansesenter for søvnsykdommer skulle lokaliseres til psykiatrisk klinikk, Haukeland universitetssjuehus. SOVno ble deretter formelt etablert i september 2004.



Møterommet til SOVno sin arbeidsgruppe de første årene.

Retningslinjer for kompetansesentre i 2004

Retningslinjene fra departementet var at SOVno skulle sikre nasjonal kompetanseoppbygging og kompetansespredning innenfor søvn. Følgende viktige oppgaver stod i tildelingskrivet:

- Forskning og fagutvikling innen fagfeltet. Dette innebærer både å drive forskning i egen regi, samt bidra til forskning- og fagutvikling i andre fagmiljøer for å bygge opp nasjonal kompetanse. Kompetansesenteret skal følge med i internasjonal fagutvikling, samt bidra til etablering og kvalitetssikring av nasjonale faglige retningslinjer og nasjonale medisinske kvalitetsregistre innenfor fagområdet
- Undervisning innenfor eget fagområde i grunn-, videre- og etterutdanninger
- Veiledning og rådgivning på nasjonalt nivå innenfor eget fagområde, dvs. sikre spredning av kompetanse til landet for øvrig
- Bidra til å gjøre informasjon tilgjengelig på eget fagområde

Det ble understreket at nasjonale kompetansesentre ikke skulle drive med pasientbehandling, noe som fremdeles gjelder den dag i dag.

Totalbudsjettet til det nasjonale kompetansesenteret var på kun 800 000 kroner, selv om søknadssummen var på 4,7 millioner. Dette begrenset naturlig nok mulighetene for antall ansatte og hvilke aktiviteter senteret kunne bedrive. Vi la derfor vekt på å opprette informative internettsider, og allerede det første året var 18 sider om søvn og ulike søvnlidelser på plass.

Arbeidsgruppe og referansegruppe

Det første møtet i arbeidsgruppen ble avholdt i september 2004, og de første årene ble møtene holdt på kontoret til Fred Holsten i Haukelandsbakken (før psykiatrisk klinikk ble revet). For å ivareta viktigheten av tverrfaglighet, sørget vi for at ulike fagområder som jobbet med søvn ble representert i senteret.

Følgende personer var medlemmer av kompetansesenteret det første året:

- Bjørn Bjorvatn, leder (20 % stilling)
- Janne Grønli, senterkoordinator/kontaktperson (50 % stilling)
- Fred Holsten, representant for psykiatri
- Håvard Skeidsvoll, representant for klinisk nevrofysiologi/ nevrologi
- Reidun Ursin, representant for basal søvnforskning
- Jan Grebstad, representant for lungemedisin
- Inger Hilde Nordhus, representant for psykologi
- Ståle Pallesen, representant for psykologi
- Chiara M. Portas, representant for basal søvnforskning
- Magne Tvinneim, representant for ØNH

En nasjonal referansegruppe ble også etablert allerede i 2004, men det var ingen formelle krav til hvem som kunne bli utnevnt på den tiden. Jeg snakket derfor med folk i søvnmiljøet som jeg kjente, og følgende personer ble valgt:

- Trond Sand, representant fra Helse Midt
- Gunnar Lundemo, representant fra Helse Vest
- Per Monstad, representant fra Helse Sør
- Harriet Akre, representant fra Helse Øst
- Solveig N. Ervik, representant fra Nasjonalt kompetansesenter for AD/HD, Tourettes syndrom og narkolepsi, Oslo
- Margaret Sandøy Ramberg, representant fra Foreningen for søvnsykdommer (pasientforeningen)

Vi klarte ikke å finne personer fra Helse Nord som var villige til å delta før i 2006, hvor Trond Bratlid ble representanten fra nord.

På de første møtene diskuterte vi hvilket akronym vi skulle bruke. Vi bestemte oss for NAKOS (Nasjonalt kompetansesenter for søvnsykdommer), og hadde faktisk tatt i bruk akronymet da vi ble informert om at det allerede var opptatt. I fortvilelsen kontaktet vi eieren av akronymet, Nasjonalt Akuttmedisinsk Kompetansesenter, om vi kunne overta NAKOS, men det var de ikke villige til. Ikke så rart, selvfølgelig. Dermed måtte vi finne nytt navn – og slik ble SOVno skapt med nettadressen www.sovno.no.

Vi startet allerede det første året med månedlige forskningsmøter med ulike søvnrelaterte temaer. Dette har vi fortsatt med til dags dato.

Rapportering

Alle nasjonale kompetansesentre rapporterte i flere år sine aktiviteter i en nettbasert løsning utviklet i Helse Bergen. I mange år rangerte Helse Vest de ulike kompetansesentrene, og SOVno var ofte å finne i toppen. Både i 2011 og i 2012 ble vi kåret til den beste kompetansetjenesten i foretaket. I 2012 var vi faktisk på topp av alle de tre evalueringsparameterne, nemlig antall vitenskapelige artikler, antall andre forskningspublikasjoner, og antall pågående forskningsprosjekter. Fra 2013 sluttet foretaket å gjøre slike rangeringer. Men årlig rapportering til helsemyndighetene fortsatte selvsagt.

I evalueringen til Norges forskningsråd (NFR) fra 2011, fikk SOVno graderingen «Very Good». Enda viktigere for SOVno var en rapport fra Helsedirektoratet for 2015 om Nasjonale tjenester i spesialisthelsetjenesten. Her havnet SOVno på 4 av 5 topplister. SOVno var høyest rangert vedrørende «flest formidlingsaktiviteter» og «flest publikasjoner». Totalt sett fikk vi den høyeste rangeringen av alle de 96 nasjonale sentrene.

Finansiering

Det første året fikk SOVno kr 800 000 i støtte. Dette skulle dekke alle aktiviteter inkludert lønn til ansatte. Dette begrenset aktivitetsnivået. Det var kun lønnsmidler til leder (20 %) og koordinator (50 %), og i tillegg fikk arbeidsgruppen en kompensasjon basert på deltakelse i møter. I årene som følger, ble tilskuddet indeksregulert og gradvis økt. Vi fikk også et tilskudd fra psykiatrisk divisjon for å holde hjulene i gang. I årene 2010 til mai 2013 var Elisabeth Flo lønnet som stipendiat gjennom SOVno, men med forskningsmidler fra Helse Vest. Overhead fra stipendiatstillingen kunne delvis benyttes til drift av SOVno. I dag er bevilgningen på litt under 3,9 millioner årlig og vi synes vi gjør mye for relativt begrenset finansiering.

Endringer av arbeidsgruppen og referansegruppen gjennom 20 år

Det har naturlig nok vært en del endringer i sammensetningen av SOVno gjennom disse 20 årene. Kun tre personer har vært medlemmer fra oppstarten i 2004 og fram til dags dato, nemlig Ståle Pallesen, Fred Holsten og meg.

- Fra 2005 ble Eli Sørensen inkludert i arbeidsgruppen, som representant for barne- og ungdomspsykiatri. Hun var medlem til hun pensjonerte seg i 2018. Paul Joachim Bloch Thorsen overtok som representant for fagfeltet i 2019. Han var i arbeidsgruppen fram til 2023, men ønsket da avslutning. Han ble erstattet av Maj-Britt Posserud.
- Håvard Skeidsvoll representerte nevro-faget inntil han gikk av med pensjon, og ble erstattet av Henning Olberg i 2022.
- Basalforskningen startet opp med to representanter, Reidun Ursin og Chiara Portas. Portas var med til 2008, mens Ursin var med i arbeidsgruppen helt fram til 2018 da hun var 85 år gammel. Vi har ikke lenger representanter fra basalforskningen i arbeidsgruppen.



Forskningsmøte på SOVno.

- Inger Hilde Nordhus var i arbeidsgruppen fram til 2015. I 2016 ble hun erstattet av en annen psykolog, nemlig Børge Sivertsen. Han representerer også Folkehelseinstituttet.
- ØNH-fagets representant Magne Tvinnereim ble erstattet av Shashi Gulati i 2009.
- Pediatri ble inkludert i 2012, først med Anders Alme, og deretter med Maria Vollsæter fra 2017.
- Representanten for lungemedisin, Jan Grebstad, døde dessverre i 2006, og ble erstattet av Ove Fondenes. Fondenes representerte lungemedisin fra 2007 til 2010, og ble deretter erstattet av Sverre Lehmann.

I den nasjonale referansegruppen har det også vært en del utskiftninger underveis, og i dag består gruppen av:

- Karin Abeler, representant fra Helse Nord (fra 2018), leder av referansegruppen
- Morten Engstrøm, representant fra Helse Midt (fra 2022)
- Harald Hrubos-Strøm, representant fra Helse Sør-Øst (fra 2023)



Den første nasjonale søvnkonferansen på Solstrand.

- Karoline Lode-Kolz, representant fra Helse Vest (fra 2023)
- Marit Aschehoug, representant fra pasientforeningen (fra 2017)
- Hogne Vikanes Buchvold, representant fra primærhelsetjenesten (allmennpraksis) (fra 2023)

I tillegg til representantene som var med fra 2004, har følgende personer har vært innom referansegruppen opp gjennom årene:

- Michaela Gjerstad, representant fra Helse Vest i årene 2009-2022
- Hanne Berdal, representant fra Helse Sør-Øst i årene 2009-2022. Hun var også leder av referansegruppen fra 2012 til 2019
- Knut Bronder, representant fra Nasjonal kompetansetjeneste for nevrouviklingsforstyrrelser og hypersomnier (NEVSOM) i årene 2016-2017
- Olve Moldestad, representant fra Nasjonal kompetansetjeneste for nevrouviklingsforstyrrelser og hypersomnier (NEVSOM) i 2018
- Berit Hjelde-Hansen, representant fra Nasjonal kompetansetjeneste for nevrouviklingsforstyrrelser og hypersomnier (NEVSOM) i årene 2019-2022
- Knut Olav Knudsen, representant fra pasientforeningen i 2016

Staben

De første årene var kun senterleder og senterkoordinator ansatt ved SOVno. Ingvild West Saxvig var vikar for Janne Grønli i store deler av 2005. I 2008 styrket vi staben med Eldbjørg Fiske som konsulent i 50 %. Hun var ansatt ved SOVno til 2013, og på nytt fra 2015 til slutten av 2018. Ingvild West Saxvig var vikar for Fiske mens hun var i fødselspermisjon i 2011. I 2008 ble Nicolas Øyane ansatt i 20 % stilling for å være redaktør for tidsskriftet SØVN. Han sluttet som redaktør etter ett år, men ble på nytt ansatt som 20 % postdoktor fra høsten 2010 og fram til 2012. I 2008-2009 lønnet SOVno også to stipendiater i sine arbeid med forskning innen søvnmedisin. I 2012 ble to seniorforskere ansatt i hver sin 10 % stilling (Ståle Pallesen og Michaela Gjerstad). Pallesen sluttet i seniorforskerstillingen i 2014 (men fortsatte i arbeidsgruppen), mens Gjerstad fortsatte fram til 2018. I tillegg lønnet SOVno i 2012 og 2013 postdoktorer med 3 måneders forskningsperioder. Fra 2013 styrket vi staben med to rådgivere (Siri Waage og Ingvild West Saxvig) i hver sin 50 % stilling. Saxvig gikk over i en postdoktorstilling i 2014, og ble erstattet av Jelena Mrdalj. Høsten 2014 gikk senterkoordinator Janne Grønli i permisjon og sluttet deretter ved SOVno. Siri Waage erstattet henne om senterkoordinator, og den administrative staben ble forsterket med Tom Aasnæs i 50 % fra 2014 (med gradvis økt stillingsprosent i årene som følger). Senterlederstillingen ble økt fra 20 til 40 % fra 2015. Jelena Mrdalj sluttet høsten 2017, og fra 2018 til mai 2019 var Kjersti Marie Blytt ansatt som rådgiver i 50 % stilling. Fra 2019 ble Siri Waage og Tom Aasnæs sine stillinger økt til 100 %. Fra 2023 er staben forsterket med Ingvild West Saxvig i 50 % stilling.



Nåværende stab ved SOVno (fra venstre): Tom Aasnæs, Ingvild West Saxvig, Bjørn Bjorvatn, Siri Waage.

Fast ansatte i SOVno per august 2024 er dermed: Bjørn Bjorvatn 40 %, Siri Waage 100 %, Tom Aasnæs 100 % og Ingvild West Saxvig 50 %.

Fra kompetansesenter via kompetansetjeneste til Nasjonalt senter

I 2012 ble SOVno omdøpt fra «Nasjonalt kompetansesenter» til «Nasjonalt kompetansetjeneste». Dette var et pålegg fra helsemyndighetene. Retningslinjene ble også endret i retning av mer fokus på formidling, og mindre fokus på forskning. Viktige oppgaver ble definert slik:

- Bygge opp og formidle kompetanse
- Overvåke og formidle behandlingsresultater
- Delta i forskning og etablering av forskernettverk
- Bidra i relevant undervisning
- Sørge for veiledning, kunnskaps- og kompetansespredning til helsetjenesten, andre tjenesteytere og brukere
- Iverksette tiltak for å sikre likeverdig tilgang til nasjonale kompetansetjenester
- Bidra til implementering av nasjonale retningslinjer og kunnskapsbasert praksis
- Etablere faglige referansegrupper
- Rapportere årlig til departementet eller til det organ som departementet bestemmer

Det ble på nytt presisert at kompetansetjenestene ikke skulle drive pasientbehandling. Slik behandling skal foregå ved allerede etablerte kliniske avdelinger/sentre/fastleger.

De siste årene har det vært flere prosesser rundt å legge ned kompetansetjenester som har eksistert i mer enn 10 år. Kompetansetjenestene, inkludert SOVno, argumenterte for at det er behov for langsiktig finansiering, og at kompetansen vil forvitte hvis nedleggelse realiseres. Etter mye fram og tilbake ble SOVno, og andre kompetansetjenester, tilbudt å bli overført til nasjonale nettverk eller til nasjonale sentre. Eller i verste fall å bli nedlagt. De fleste «gamle» kompetansetjenester er nå overført til nasjonale nettverk, og disse har fått redusert sin økonomiske støtte betraktelig. Heldigvis for SOVno lyktes vi i å argumentere for en overføring til et «Nasjonalt senter», og dermed har vi uendret finansiering i minst 5 år fra og med 2023. Nå heter vi Nasjonalt senter for søvnmedisin, men vi har beholdt SOVno, hjemmeadressen (www.sovno.no) og det engelske navnet (Norwegian Competence Center for Sleep Disorders).

Samlokalisering med Senter for søvnmedisin/ Søvnpoliklinikken i 2011

Fra 2011 ble SOVno samlokalisert med den kliniske virksomheten på Haukeland universitetssjukehus, som i mange år het Senter for søvnmedisin (omdøpt til Søvnpoliklinikken i 2023). Den administrative forankringen ble i den forbindelse flyttet fra psykiatrisk divisjon til lungeavdelingen ved sykehuset.

Viktige milepæler og oppgaver til SOVno:

Nordisk kongress i 2007

I mai 2007 stod SOVno som arrangør av den 12. Nordiske søvnmkonferanse, som ble avholdt i Bergen. Over 130 personer deltok på konferansen. Mye av møteaktiviteten til SOVno fra høsten 2005 ble brukt til å planlegge konferansen, som ble en stor suksess.

Nasjonale søvnmkonferanser

I 2015 arrangerte SOVno den første nasjonale to-dagers søvnmkonferansen. Her var i alt 29 stipendiater fra hele landet representert. Siden har SOVno avholdt nasjonale søvnmkonferanser annethvert år, hvor forskere og helsepersonell med interesse for søvnmmedisin er invitert til å delta. Alle konferansene har blitt avholdt på Solstrand hotell utenfor Bergen, og dette har blitt en veldig kjærkommen konferanse for norske søvnmforskere. I 2023 deltok nesten 90 personer. Konferansen har fått svært gode tilbakemeldinger. I evalueringen etter konferansen i 2023, rapporterte 98 % av deltakerne at de ønsket at SOVno fortsetter å arrangere slike konferanser. Og i alt 97 % av deltakerne rapporterte om at konferansen har gitt økt faglig innsikt.

Hjemmesidene – www.sovno.no

Hjemmesidene til SOVno (www.sovno.no) er vår viktigste kilde til formidling av kunnskap om søvnmmedisin. Vi bruker mye tid på å oppdatere, justere, forbedre og tilpasse hjemmesidene. Det er viktig at slike nettsider ikke blir statiske, men at de hele tiden er i endring, slik at interessen for å gå inn på sidene holdes ved like. Det har vi lyktes veldig godt med. Vi har økt antall treff fra 8464 i 2008 til 126 250 i 2018, og siden 2020 har vi hatt over 400 000 treff årlig på hjemmesidene våre. Dette betyr at svært mange benytter www.sovno.no, noe vi er veldig stolte over.

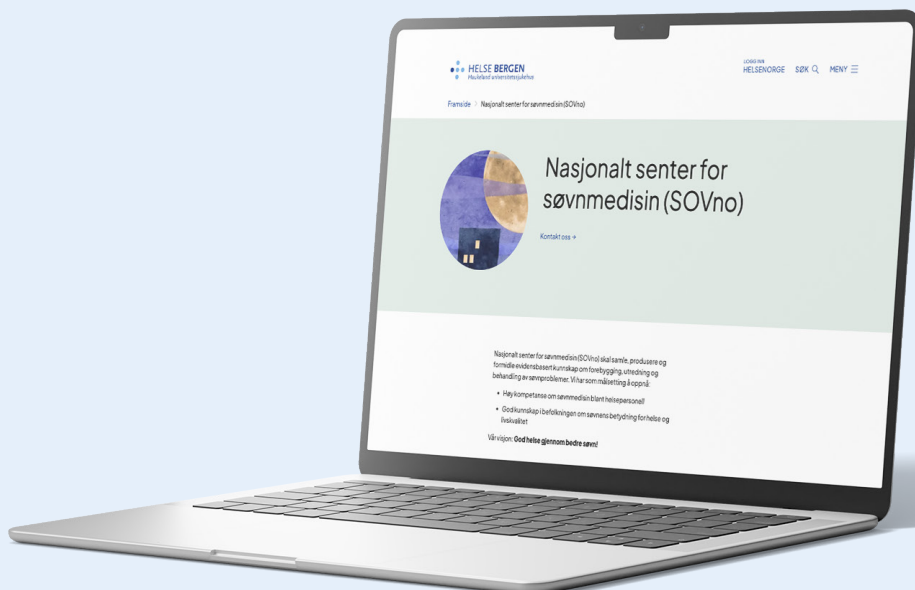
På hjemmesidene ligger en rekke informative tekster om ulike aspekter av søvnm og søvmsykdommer, tilrettelagt for pasienter. I tillegg finnes blant annet en oversikt over offentlige og private tilbud for utredning og behandling av søvmsykdommer (inndelt etter helseregion), nasjonale anbefalinger for utredning og behandling av søvnlidelser, tilgang til tidsskriftet SØVN og brosjyrene vi har laget om søvnm, aktuelle spørreskjemaer, gode fagartikler innen hele søvnmfeltet, en oversikt over pågående forskningsprosjekter, aktuelle kurs og kongresser, liste over publikasjoner skrevet av SOVno-medlemmer, informasjon om bøker om søvnm, og informasjonsvideoer om søvnm etc. I 2012 lanserte vi en interaktiv spørreundersøkelse som er tilgjengelig via hjemmesidene. Her kan personer med dårlig søvnm svare på spørsmål og automatisk få tilbakemelding på hvilken søvnlidelse som er sannsynlig. Det gis også råd om hva man kan gjøre med problemet. Over 280 000 personer har besvart undersøkelsen til nå.

Brosjyrene

I 2007 ga vi ut tre pasientrettede brosjyrer om søvnm og behandling av søvnmproblemer. Brosjyrene formidles gratis til helsepersonell over hele landet, og har blitt svært populære brosjyrer på legekontorer og sykehusavdelinger. I 2016 laget vi en ny brosjyre, denne gangen om obstruktiv søvnapné. I 2023 ble alle brosjyrene oppdatert og fikk nytt layout. Mellom 5- og 6000 brosjyrer sendes ut årlig.

Tidsskriftet SØVN

Et nytt tidsskrift, kalt SØVN, ble utgitt av SOVno for første gang i 2009, med to utgivelser i året. SØVN er et viktig formidlingsorgan for helsepersonell og forskere som er interessert i søvnm og





søvn sykdommer. Tidsskriftet sendes ut gratis til helsepersonell, enten i papirutgave eller som digital bladfil. Det er også tilgjengelig på våre nettsider. Fra 2023 er tidsskriftet registrert på nivå 1, noe som betyr publikasjonspoeng for vitenskapelige artikler.

Nicolas Øyane var redaktør for det første nummeret av SØVN. Deretter overtok Janne Grønli som redaktør fram til 2015, etterfulgt av Eldbjørg Fiske. Fiske var redaktør ut 2018. Siden 2019 har Siri Waage vært redaktør for tidsskriftet.

Kurs/foredrag for helsepersonell og annen formidling

Medlemmene av SOVno holder årlig en rekke foredrag og kurs om søvnmedisin. Søvnkursene har vært rettet mot allmennleger, psykiatere, sykehusleger, psykologer, sykepleiere, helsepleiere, forskere og annet helsepersonell. Formidling av kunnskap om søvn og søvn sykdommer er en viktig oppgave for SOVno.

Formidling skjer også gjennom avisintervjuer, TV, radio, podkaster etc. Flere av SOVno sine medlemmer er veldig attraktive intervjubjekter i media. Formidling til publikum og helsepersonell skjer også gjennom direkte kontakt med SOVno på telefon eller på epost.

Søvnpodden

Den siste nyvinningen til SOVno er en podkast om søvn og søvn sykdommer. Den ble lansert i januar 2024, og er en podkast for alle som sover, ifølge podkastvertene Siri Waage og Ingvild West Saxvig. Med seg i studio har de produsent Marius Lønbø Fimland. Søvnpodden har fått stor oppmerksomhet i media, og det lanseres nye episoder med jevne mellomrom. Informasjon om nye episoder finner du blant annet på hjemmesidene våre og på SOVno sin Facebook-side.

Plan for forskning og kompetansespredning

SOVno har utarbeidet en plan for forskning og kompetansespredning som gjennomgås og oppdateres årlig i samarbeid med den nasjonale referansegruppen. Planen inneholder operasjonelle måltall, som vi jobber aktivt for å nå hvert år. På neste side gjengis planen for 2024.

Visjon og målsetninger til SOVno

Vår visjon er «God helse gjennom bedre søvn». Våre målsetninger er:

- Sørge for økt kompetanse om søvnmedisin blant helsepersonell
- Øke generell kunnskap i befolkningen om søvnens betydning for god helse og livskvalitet
- Bidra til utvikling og tilgjengeliggjøring av evidensbasert kunnskap om forebygging, utredning og behandling av søvnproblemer

Kvalitetsregister

Søvnpoliklinikken har sammen med SOVno etablert et kvalitetsregister for pasienter som henvises for utredning av søvnproblemer i Helse Bergen. Over 10 000 pasienter er inkludert i registeret per 1.1.24, og en rekke publikasjoner utgår med data derfra.

Nasjonale anbefalinger

SOVno utgir regelmessig nasjonale anbefalinger innen ulike søvnmedisinske temaer. Anbefalingene omhandler i hovedsak utredning og behandling av de ulike søvnlidelsene. Disse publiseres også i SØVN, og finnes på hjemmesiden vår.



Plan for forskning og kompetansespredning 2024

1. Oppdatere nettsidene til SOVno kontinuerlig, inkludert listen over utrednings- og behandlingstilbud.
2. Ha minst 300.000 treff på SOVno sine 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 40 søvnrelaterte vitenskapelige artikler i 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. Formidle nyheter om søvn på sosiale medier og publisere minst 70 innlegg per år.
17. Arrangere nasjonal søvnkonferanse annethvert år.
18. Dokumentere resultatoppnåelse av tjenesten årlig.
19. Utarbeide minst en nasjonal anbefaling innen søvnmedisin annethvert år.
20. Minst 2 møtepunkter med bruker/pasientforeninger årlig.

Vedtatt på møte i arbeidsgruppen i februar 2024, basert på tilbakemeldinger fra årsmøtet.