

ÅRSRAPPORT

NASJONALT SENTER FOR SØVNMEDISIN



www.sovno.no

2024

Bjørn Bjorvatn
Senterleder

Siri Waage
Senterkoordinator

Ingvild West Saxvig
Seniorrådgiver

Tom W. Aasnæs
Rådgiver

BESKRIVELSE AV NASJONALT SENTER FOR SØVNMEDISIN

Nasjonalt senter for søvnmedisin (SOVno) ble etablert i september 2004, og er administrativt forankret under Lungeavdelingen på Haukeland universitetssjukehus (fra 1.1.2010). Senteret er etablert for å bygge opp og spre forskningsbasert kunnskap om utredning og behandling av ulike typer søvnforstyrrelser. Nasjonalt senter for søvnmedisin retter seg både mot helsepersonell, pasienter, pårørende og befolkningen generelt. Senteret 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. Senteret driver med forskning i egen regi, samt bidrar til forskning- og fagutvikling i andre fagmiljøer for å bygge opp nasjonal kompetanse. Nasjonalt senter for søvnmedisin 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:

2,9 årsverk. Den faste bemanningen av kompetansetjenesten består av en 40 % stilling som senterleder, en 100 % stilling som senterkoordinator, en 100 % stilling som rådgiver og en 50 % stilling som seniorrådgiver. Arbeidsgruppen tilknyttet SOVno består av 8 personer. Disse får ikke lønn, men mottar møtegodtgjørelse. Arbeidsgruppen består av leger, psykologer og forskere, 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 senteret med midler blant annet fra NFR, UiB og Helse Vest.

ORGANISASJON:

SOVNno:

- Bjørn Bjorvatn, leder, dr.med. 40 % stilling ved SOVno; professor ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UiB; leder av Søvnpoliklinikken, Haukeland universitetssjukehus, søvnspesialist ved Bergen søvnsenter.
- Siri Waage, senterkoordinator, ph.d. 100 % stilling ved SOVno. Forsker ved Institutt for samfunnspsykologi, UiB.
- Tom Aasnæs, rådgiver, 100 % stilling ved SOVno.
- Ingvild West Saxvig, seniorrådgiver, ph.d. 50 % stilling ved SOVno. Registeransvarlig ved Søvnpoliklinikken, Haukeland universitetssjukehus 50 %.

Arbeidsgruppen:

- Fred Holsten, professor dr.med, psykiater, søvnspesialist ved Bergen søvnsenter.
- Henning Olberg, ph.d, overlege, nevrolog/klinisk nevrofysiolog, Klinisk Nevrofysiologisk avdeling, Haukeland universitetssjukehus.
- Ståle Pallesen, ph.d, professor, Institutt for samfunnspsykologi, UiB.
- Sverre Lehmann, ph.d, lungelege, direktør Lungeavdelingen, Haukeland universitetssjukehus.
- Shashi Gulati, overlege, ØNH-lege, Øre-nese-halsavdelingen, Haukeland universitetssjukehus.
- Maria Vollsæter, ph.d pediater, klinikkdirektør, Barne og ungdomsklinikken, Haukeland universitetssjukehus.
- Børge Sivertsen, ph.d, seniorforsker, Folkehelseinstituttet.

- Maj-Britt Posserud, ph.d. overlege, barne- og ungdomspsykiater, Barne og ungdomspsykiatrisk avdeling, Haukeland universitetssjukehus.

Nasjonal referansegruppe:

- Karin Abeler, ph.d (leder), overlege, klinisk nevrofysiolog ved UNN.
Representant for Helse Nord
- Morten Engstrøm, ph.d overlege ved klinisk nevrofysiologisk laboratorium St. Olavs hospital, Representant for Helse Midt Norge.
- Harald Hrubos-Strøm, ph.d overlege, øre-nese-halsavdelingen, Akershus Universitetssykehus, Representant for Helse Sør-Øst.
- Karoline Lode-Kolz, pediater nevrofysiolog. Stavanger universitetssykehus, Representant for Helse Vest.
- Hogne Vikanes Buchvold, ph.d fastlege på Bømlo
Representant for kommunehelsetjenesten
- Marit Aschehoug, sekretær/kasserer for Søvnforeningen, Oslo.
Representant for pasientforeningen (brukerrepresentant).

Avlagte doktorgrader (veiledet av SOVno-medlemmer):

2024: Jon Arild Aakre, Victor Schönning

2023: Tine Almenning Flå

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

Bjarte Kysnes

Trygve Jonassen

Ragnhild Stokke Lundetræ

Louise Bjerrum

Jon Arild Aakre

Åse Rogde

Kari Elise Frøystad Veddegjærde

Silvia Eiken Alpers

Linn Nyjordet Evanger

Torhild Pedersen

Øystein Holmelid

Stand Hierstand

Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal

Victor Schönning

Signe Marie Bandlien

Andrea Romarheim

Kompetansen om søvn og søvnsykdommer i Norge er svak. Dette er dokumentert i flere kunnskapstester. Vi har derfor definert tre 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 kunnskap om forebygging, utredning og behandling av søvnproblemer.

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 referansegruppedlemmer 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 resultatoppgjør 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

Forskningsmøter ved SOVno 2024

22. Februar Navn: Martin Syvertsen Mykland
Tema: "Migraine and sleep - The effects of insufficient sleep on brain function in migraine".
21. Mars Navn: Ane Wilhelmsen-Langeland
Tema: «SIP, Søvnskole i psykisk helsevern».
18. April Navn: Nikhil Arora
Tema: "Sleep traits, their interplay and the risks of acute myocardial infarction and atrial fibrillation: Prospective cohort and Mendelian randomization studies using UK Biobank and the HUNT Study"
23. Mai Navn: Siri Waage
Tema: «Skiftarbeidsundersøkelsen blant norske sykepleiere (SUSSH) og sammenhengen mellom arbeidstid, søvn og infeksjoner»
13. Juni Navn: Bjarte Kysnes
Tema: «Sammenhengen mellom skiftarbeid, søvn og arbeidsrelaterte ulykker blant helsearbeidere»
22. august Navn: Gunhild Nordbø Marthinsen
Tema: «Søvn og helserelatert livskvalitet hos foreldre til for tidlig fødte og fullbårne barn.»
12. september Navn: Håvard Kallestad
Tema: «Klinisk søvnforskning i Trondheim Sleep Group: Oversikt og status.».
17. oktober Navn: Ulrik Leidland Opsahl
Tema: «Tiltak for å forbedre apnéskinnebehandling ved OSA»
14. november Navn: Ingvild West Saxvig
Tema: «Befolkningsundersøkelsen 2024. SOVno»
12. desember Navn: Daniel Hartveit Hosøy og Philip Brevig Ørner
Tema: «Infeksjoner og skiftarbeid»

SOVno bidrar med å bygge bred kompetanse om søvn til helsepersonell/pasienter/folk flest i hele landet gjennom www.sovno.no med 471.740 treff i 2024, brosjyrer (8364 sendt ut i 2024) og mediaoppslag 155. SOVno utgir tidsskriftet SØVN to ganger årlig og kan abonneres på kostnadsfritt. Tidsskriftet er et viktig formidlingsorgan for helsepersonell i alle helseregioner, og formidles og til helsemyndigheter. Det trykte opplaget er på 2.200, og sendes via post til 1570, internpost til 44 og digitalt til 453 abonnenter, totalt 2067 abonnenter på ulike plattformer. SØVN kan også leses på våre nettsider. Det sendes ukentlige nyhetsbrev, på e-post, til 250 abonnenter hvor forskningsresultater og andre nyheter innen søvnmedisin presenteres.

ÅRSRAPPORT 2024: Bjørn Bjorvatn

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Berezin L, Waseem R, Merikanto I, Benedict C, Holzinger B, De Gennaro L, Wing YK, Bjorvatn B, Korman M, Morin CM, Espie CA, Landtblom A-M, Penzel T, Matsui K, Hrubos-Strøm H, Mota-Rolim S, Nadorff MR, Plazzi G, Reis C, Chan RNY, Cunha AS, Yordanova J, Koscec Bjelajac A, Inoue Y, Dauvilliers Y, Partinen M, Chung F. Habitual short sleepers with pre-existing medical conditions are at higher risk of Long COVID. *Journal of Clinical Sleep Medicine* 2024; 20(1): 111-119. doi: 10.5664/jcsm.10818. PMID: 37858285
2. Kristoffersen ES, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B. The long-term effect of work schedule, shift work disorder, insomnia and restless legs syndrome on headache among nurses: A prospective longitudinal cohort study. *Cephalalgia* 2024; 44(1): 3331024231226323. doi.org/10.1177/03331024231226323. PMID: 38215230
3. Bjorvatn B, Waage S, Emberland KE, Litlekare S, Rebnord I, Forthun I, Rortveit G. The associations between different types of infections and circadian preference and shift work. *Chronobiology International* 2024; 41: 2: 259-266. doi: 10.1080/07420528.2024.2303986. PMID: 38221779
4. Bolstad CJ, Holzinger B, Scarpelli S, De Gennaro L, Yordanova J, Koumanova S, Benedict C, Bjorvatn B, Chan NY, Chung F, Dauvilliers Y, Espie CA, Inoue Y, Korman M, Koscec Bjelajac A, Landtblom A-M, Matsui K, Merikanto I, Morin CM, Partinen M, Penzel T, Plazzi G, Reis C, Ross B, Wing YK, Nadorff MR. Nightmare frequency is a risk factor for suicidal ideation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Sleep Research* 2024; e14165. doi.org/10.1111/jsr.14165. PMID: 38366677
5. Korman M, Zarina D, Tkachev V, Merikanto I, Bjorvatn B, Koscec Bjelajac, Penzel T, Landtblom A-M, Benedict C, Chan NY, Wing YK, Dauvilliers Y, Morin CM, Matsui K, Nadorff M, Bolstad C, Chung F, Mota-Rolim S, De Gennaro L, Yordanova J, Holzinger B, Partinen M, Reis C. Estimation bias and agreement limits between two common self-report methods of habitual sleep duration in epidemiological surveys. *Scientific Reports* 2024; 14: 3420. doi: 10.1038/s41598-024-53174-1. PMID: 38341476
6. Skjærstein S, Åsaune KM, Fadnes LT, Diaz E, Bjorvatn B, Strømme EM, Mildestvedt T. Kostholdsveiledning hos fastlegen – hva rapporterer pasientene? *Tidsskrift for den norske legeforening* 2024; 144: 278. doi: 10.4045/tidsskr.23.0447. PMID: 38506015
7. Kristoffersen ES, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Changes in work schedule affect headache frequency among Norwegian nurses – a three year follow-up study. *Occupational Environmental Medicine* 2024; 81(4): 191-200. doi:10.1136/oemed-2023-109164. PMID: 38418222
8. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Pallesen S, Waage S, Birkeland MB, Sunde E, Bjorvatn B, Holmelid Ø, Vedaa Ø. Effects of a work schedule with abated quick returns on insomnia, sleepiness and work-related fatigue: Results from a large-scale cluster randomized controlled trial. *SLEEP* 2024; 47(7): zsae086. PMID: 38581363. doi: 10.1093/sleep/zsae086.

9. Partinen E, Inoue Y, Sieminski M, Merikanto I, Bjorvatn B, Bolstad CJ, Chung F, De Gennaro L, Espie CA, Holzinger B, Matsui K, Mota-Rolim S, Morin C, Nadorff MR, Penzel T, Plazzi G, Wing YK, Dauvilliers Y, Partinen M. Restless legs symptoms increased during the COVID-19 pandemic. International ICOSS-survey. *Sleep Medicine* 2024; 119: 389-398. PMID: 38772220
10. Marthinsen GN, Helseth S, Småstuen M, Bjorvatn B, Fegran L. A comparison of sleep, insomnia, and health-related quality of life between mothers and fathers of preterm versus full-born infants: A longitudinal study from Norway. *Sleep Science and Practice* 2024; 8: 8. doi.org/10.1186/s41606-024-00103-w
11. Xue P, Merikanto I, Delale EA, Bjelajac A, Yordanova J, Chan RNY, Korman M, Mota-Rolin A, Landtblom A-M, Matsui K M, Reis C, Penzel T, Inoue Y, Nadorff MR, Holzinger B, Morin CM, Espie CA, Plazzi G, De Gennaro L, Chung F, Bjorvatn B, Wing YK, Dauvilliers Y, Partinen M, Benedict C. Associations between obesity, a composite risk score for probable long COVID, and sleep problems in SARS-CoV-2 vaccinated individuals. *Journal of Obesity* 2024; 48(9): 1300-1306. PMID: 38849462. doi: 10.1038/s41366-024-01556-w
12. Hiestand S, Waage S, Forthun I, Pallesen S, Bjorvatn B. Factors leading to excessive fatigue in nurses – a three-year follow-up study. *BMC Nursing* 2024; 23(1): 446. doi: 10.1186/s12912-024-02066-w. PMID: 38951772.
13. Bjerrum LB, Nordhus IH, Sørensen L, Wulff K, Bjorvatn B, Flo-Groeneboom, Visted E. Acute effects of light during daytime on central aspects of attention and affect: A systematic review. *Biological Psychology* 2024; 192: 108845. doi: 10.1016/j.biopsycho.2024.108845. PMID: 38981576
14. Murray JM, Stone JE, Abbott SM, Bjorvatn B, Burgess HJ, Cajochen C, Dekker JJ, Duffy JF, Epstein LJ, Garbaza C, Harsh J, Klerman EB, Lane JM, Lockley SW, Pavlova MK, Quan SF, Reid KJ, Scheer FAJL, Sletten TL, Wright Jr KP, Zee PC, Phillips AJK, Czeisler CA, Rajaratnam SMW, International Association of Circadian Health Clinics. A protocol to determine circadian phase by at-home salivary dim light melatonin onset assessment. *Journal of Pineal Research* 2024; 76(5): e12994. doi: 10.1111/jpi.12994. PMID: 39158010
15. Holmelid Ø, Harris A, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø, Waage S, Nielsen MB, Djupedal ILR, Sunde E. Acute effects of a simulated quick return on subjective sleepiness, mood and cognitive performance: A laboratory crossover controlled trial. *Chronobiology International* 2024; 41: 1116-1127. doi: 10.1080/07420528.2024.2380736. PMID: 39037118
16. Evanger LN, Pallesen S, Saxvig IW, Hysing M, Sivertsen B, Lie SA, Gradisar M, Bjorvatn B. Associations between sleep duration, insomnia, depression, anxiety and registry-based school grades: A longitudinal study among high-school students. *Journal of Sleep Research* 2024; e14430. doi.org/10.1111/jsr.14430. PMID: 39663446
17. De Milia L, Bjorvatn B. The relationship between shift work, sleep, and work hours on wellbeing. *Industrial Health* 2024 **in press**. doi: 10.2486/indhealth.2024-0088. PMID: 39155078

18. Holmelid Ø, Pallesen S, Bjorvatn B, Sunde E, Waage S, Vedaa Ø, Nielsen MB, Harris A. Simulated quick returns in a laboratory context and effects on sleep and pre-sleep arousal between shifts: A crossover controlled trial. *Ergonomics* 2024 **in press**. doi.org/10.1080/00140139.2024.2335545. PMID: 38587121
19. Cioffi N, Diaz E, Strømme EM, Bjorvatn B, Mildestvedt T, Fadnes LT. Food insecurity in Norway: a cross-sectional study among patients visiting their general practitioner. *Scandinavian Journal of Public Health* 2024 **in press**. doi: 10.1177/14034948241278781. PMID: 39327711
20. Opsahl UL, Berge M, Lehmann S, Bjorvatn B, Johansson A. Elastic bands improve oral appliance treatment effect on obstructive sleep apnea: A randomized crossover trial. *Journal of Oral Rehabilitation* 2024 **in press**. doi: 10.1111/joor.13870. PMID: 39344419. Nivå 2.
21. Arnesen IB, Bjorvatn B, Pallesen S, Waage S, Gradisar M, Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW. Insomnia in adolescent epidemiological studies: To what extent can the symptoms be explained by circadian factors? *Chronobiology International* **in press**.

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

1. Bjorvatn B, Pallesen S. Søvn sykdommer. I: Nevrologi og nevrobiologi. Fra barn til voksen, 8. utg. Red: Helseth, Harbo, Ramm-Pettersen. Fagbokforlaget 2024, s. 393-404. ISBN 9788245046571.
2. Bjorvatn B. Nasjonale anbefalinger og retningslinjer om utredning og behandling av søvn sykdommer. *SØVN* 2024; 16(1): 4-5.
3. Hrubos-Strøm H, Berge T, Vold ML, Bjorvatn B, Lehmann S. Nasjonal anbefaling for praktisk utredning og behandling av obstruktiv søvnapné hos voksne. *SØVN* 2024; 16(1): 27-37.
4. Romarheim A, Lehmann S, Bjorvatn B, Saeed S. Kardiovaskulære komplikasjoner ved obstruktiv søvnapné. *SØVN* 2024; 16(1): 17-21.
5. Jacobsen HB, Pallesen S, Bjorvatn B, Mentzoni F. Smartklokker: Bør brukes med en stor klype salt. Publisert 14.3.24 www.dagbladet.no/meninger/bor-brukes-med-en-stor-klype-salt/81114993
6. Bjorvatn B. Behandling av langvarige søvnproblemer (kronisk insomni) uten medisiner. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
7. Bjorvatn B. Lysbehandling ved søvn sykdommer. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
8. Bjorvatn B. Insomni. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
9. Bjorvatn B. Melatoninbehandling av søvnproblemer. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.

10. Bjorvatn B. Medikamentell behandling av søvnproblemer. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
11. Bjorvatn B. Forsinket søvnfaselidelse. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
12. Bjorvatn B. Døgnrytmelidelser. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
13. Bjorvatn B. Jetlag. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
14. Bjorvatn B. Hypersomnier. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
15. Bjorvatn B. Narkolepsi. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
16. Bjorvatn B. Parasomnier. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
17. Bjorvatn B. Gå i søvne (søvngjengeri - somnambulisme). Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
18. Bjorvatn B. Nattlige skrekkanfall (pavor nocturnus). Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
19. Bjorvatn B. Restless legs syndrom. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
20. Bjorvatn B. Periodiske beinbevegelser under søvn (PLMS). Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
21. Bjorvatn B. Normal søvn. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
22. Bjorvatn B. Søvnregistrering og søvnstadier. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
23. Bjorvatn B. Årsaker til søvnproblemer. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
24. Bjorvatn B. Søvnhygiene – gode råd ved søvnproblemer. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
25. Bjorvatn B. Døgnrytmen vår. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
26. Bjorvatn B. Vinterdepresjon. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
27. Bjorvatn B. Søvnproblemer – hvordan skal de behandles. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
28. Bjorvatn B. Nasjonalt senter for søvnmedisin har feiret jubileum og fornyet visjonen. SØVN 2024: 16(2): 4-5.
29. Saxvig IW, Bjorvatn B. Ta søvnhygien din på alvor. SØVN 2024: 16(2): 24-25.

30. Bjorvatn B. SOVno – en 20 års suksesshistorie! SØVN 2024; 16(2): 27-34.
31. Bellika JG, Bjorvatn B, Halvorsen P, Jørgensen P, Emberland KE, Fossum GH, Straand J. Personvernet som fundament for fremtidens digitale helsevesen. Dagens Medisin publisert online 19.11.24.
32. Stangenes K, Bellika JG, Fossum GH, Emberland KE, Bjorvatn B. PraksisNett gjør det enklere å rekruttere barn til forskning – aktuelt for ditt prosjekt? Paidos 2024; 3: 128-129.

Abstrakter

1. Rebnord I, Bjorvatn B, Rørtveit G, Emberland KE, Forthun I. Self-reported Infections in General Practice, a study of prevalence and impact on working in Norway. NCGP Turku 2024.
2. Hiestand S, Waage S, Forthun I, Pallesen S, Bjorvatn B. Changes in sleep, lifestyle, work characteristics and health conditions and excessive fatigue in nurses – a three-year follow-up study. WINC, Stockholm, 2024.
3. Bjorvatn B, Waage S. Associations between sleep debt, shift work, insomnia and self-reported infections: Results from the Norwegian practice-based research network in General Practice – PraksisNett. WINC, Stockholm, 2024.
4. Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S, Kristoffersen ES. Changes in work schedule affect headache frequency among Norwegian nurses – a three-year follow-up study. WINC, Stockholm, 2024.
5. Waage S, Hosøy D, Ørner PB, Pallesen S, Saxvig IW, Bjorvatn B. Associations between shift work, sleep duration, sleep dept and self-reported infections among Norwegian nurses. WINC, Stockholm, 2024.
6. Kysnes BB, Harris A, Waage S, Djupedal ILR, Sunde E, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. The associations between shift work characteristics and negative work-related incidents. WINC, Stockholm, 2024.
7. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Pallesen S, Waage S, Birkeland MB, Sunde E, Bjorvatn B, Holmelid Ø, Vedaa Ø. Evaluating the impact of abating quick returns on insomnia, sleepiness and work-related fatigue: Results from large-scale cluster randomized controlled trial among health-care workers. WINC, Stockholm, 2024.
8. Holmelid Ø, Pallesen S, Bjorvatn B, Sunde E, Waage S, Vedaa Ø, Nielsen MB, Djupedal ILR, Harris A. Simulated quick returns in a laboratory context and effects on sleep, sleepiness, mood, and cognitive performance: A crossover controlled trial. WINC, Stockholm, 2024.
9. Hiestand S, Waage S, Forthun I, Pallesen S, Bjorvatn B. Factors leading to excessive fatigue in nurses – a three-year follow-up study. European Sleep Research, Sevilla, Spain, 2024.
10. Waage S, Hosøy D, Ørner PB, Pallesen S, Saxvig IW, Bjorvatn B. The possible relationship between sleep duration, sleep dept and shift work, and self-reported infections among Norwegian nurses. European Sleep Research, Sevilla, Spain, 2024.

11. Saxvig IW, Arnesen IB, Pallesen S, Waage S, Gradisar M, Wilhelmsen-Langeland A, Bjorvatn B. Is the prevalence of insomnia disorder in adolescent populations overestimated in epidemiological studies? European Sleep Research, Sevilla, Spain, 2024.
12. Holmelid Ø, Pallesen S, Bjorvatn B, Sunde E, Waage S, Vedaa Ø, Nielsen MB, Djupedal ILR, Harris A. Simulated quick returns in a laboratory context. Effects on pre-sleep arousal, sleep, sleepiness, mood, and cognitive performance: A crossover controlled trial. European Sleep Research, Sevilla, Spain, 2024.
13. Bjerrum LB, Sørensen L, Osnes B, Visted E, Kambestad OB, Hansen ME, Nordhus IH, Bjorvatn B, Flo-Groeneboom. The acute effects of artificial light on aspects of sustained attention. European Sleep Research, Sevilla, Spain, 2024.
14. Partinen E, Sarkanen T, Wing YK, Bjorvatn B, Chung F, De Gennaro L, Holzinger B, Merikanto I, Morin C, Penzel T, Espie C, Koscec Bjelajac A, Chan NGY, Cunha AS, Benedict C, Hrubos-Strøm H, Inoue Y, Landtblom A-M, Korman M, Matsui K, Mota-Rolim S, Nadorff M, Plazzi G, Reis C, Yordanova J, Dauvilliers Y, Partinen M. Effect of COVID-19 pandemic on complaints of excessive daytime sleepiness and fatigue – ICOSS consortium. European Sleep Research, Sevilla, Spain, 2024.
15. Jonassen TM, Bjorvatn B, Saeed S, Eagan T, Lehmann S. Impact of obstructive lung disease and sleep apnea symptoms on cardiovascular risk and all-cause mortality: Insights from a community-dwelling cohort. European Sleep Research, Sevilla, Spain, 2024.
16. Stangenes K, Bellika JG, Bjorvatn B, Fossum GH, Halvorsen PA, Jørgensen P, Milivinti A, Rørtveit G, Straand J, Litleskare S. The most common diagnoses in general practice in 2021 and 2023, a comparison between Norway and USA. WONCA, Dublin, 2024.
17. Wensaas KA, Lillebø C, Litleskare S, Waage S, Rørtveit G, Ruths S, Diaz E, Emberland KE, Fadnes LT, Bjorvatn B. Prevalence of rectal bleeding and altered bowel habits in a Norwegian primary care population. WONCA, Dublin, 2024.
18. Kristoffersen ES, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Changes in work schedule affect headache frequency among Norwegian nurses – a three-year follow-up study. Migraine Trust, London, 2024.

Pågående veiledning av phd-kandidater

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

Medveileder for Ulrik L. Opsahl på doktorgradsprosjektet «On measures to improve treatment effect of oral appliance in obstructive sleep apnea». Finansiert av med.fak., UiB (dobbelkompetanseløp). Startet (50% stilling) høsten 2018.

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

Medveileder 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.

Medveileder for Signe Marie Bandlien på doktorgradsprosjektet «Sov godt – En følgeevaluering av et digitalt tiltak for søvnvansker hos små barn». Finansierte av midler fra DAM-stiftelsen. Tilknyttet R-BUP Oslo. Startet 1.4.24.

Medveileder for Andrea Romarheim på doktorgradsprosjektet «Burden of hypertension and cardiovascular disease in obstructive sleep apnea: Stratified by sex and obesity». Finansierte av posisjoneringsstipend fra Strategisk forskningsprogram, Haukeland universitetssjukehus. Startet høst 2024.

Avlagte doktorgrader i 2024:

15.11.24: Medveileder for 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.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master

2023-dd: Hovedveileder for August Waaraas og Erik Vevatne Øverland om OSA og restless legs. Godkjent høsten 2024.

2024-: Hovedveileder for Oskar Lehmann og Erlend Haarr Drugli om parasomnier.

2024-: Hovedveileder for Frøya Bergli Almås om skiftarbeid og muskelskjelettplager.

Kongresser:

2024: HEWOS og WeBeSafe møte om skiftarbeid, Svalbard.

2024: WINC-møte i Stockholm, Sverige.

2024: 27th Congress of the European Sleep Research Society, Sevilla, Spania.

2024: Hjernehelsetkonferansen i regi av Hjerneverrådet, Oslo.
2024: European Insomnia Network (EIN), digitalt heldagsmøte.

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: Bjørn Bjorvatn.
Tittel: Søvnopne 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: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Hodepine blant skiftarbeidere.
Ansvarlig institusjon: Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst.
Oppstartsår: 2017. Forventet prosjektslutt: 2024.

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: 2025.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Søvn og infeksjoner i norsk allmennpraksis.
Ansvarlig institusjon: UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2019. Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Siri Waage/Bjørn Bjorvatn

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

Ansvarlig institusjon: UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest

Oppstart: 2022. 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: 2025.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn

Tittel: Parasomnier i den generelle norske befolkning.

Ansvarlig institusjon: UiB/Helse Vest.

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstart: 2024. Forventet prosjektslutt: 2026.

Prosjektleder: Filip Drozd/Bjørn Bjorvatn

Tittel: Et digitalt tiltak for søvnvansker hos små barn.

Ansvarlig institusjon: Helse Sør-Øst.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest

Oppstart: 2024. Forventet prosjektslutt: 2029.

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: 2025.

Prosjektleder: Sahrai Saeed/Sverre Lehmann/Bjørn Bjorvatn

Tittel: Burden of hypertension and cardiovascular disease in obstructive sleep apnea.

Ansvarlig institusjon: Helse Vest.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst

Oppstart: 2024. Forventet prosjektslutt: 2028.

Forskningsnettverk:

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

Tittel: Skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere.

Samarbeidende helseregion: Helse Vest, Helse Midt.

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: 2 t om søvn og søvnsykdommer, psykofarmakologikurs (VEU), Bergen.
Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Februar: 25 min om utredning og behandling av søvnsykdommer, årsmøte
Søvnpoliklinikken, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Mars: 2 foredrag (60 + 60 minutter) om insomni og døgnrytmelidelser, søvnkurs om
barn og unge (VEU), Trondheim. Målgruppe: helsepersonell og annet
personell, alle regioner.

April: Kursleder + 4 x 45 min om skiftarbeid, søvn og døgnrytme, NIVA-kurs, Oslo.
Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.

April: 2 x 60 min om søvn og skiftarbeid, ansatte i Coca-Cola, på Teams. Målgruppe:
Annet personell, alle regioner.

April: 2 t om søvn og søvnsykdommer, LIS i rus- og avhengighetsmedisin, Helse
Sør-Øst, digitalt. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.

April: 15 min om PraksisNett, EITRI, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet
personell, egen region.

- Mai: 15 min om hodepine og skiftarbeid + 15 min om infeksjoner og søvn/skiftarbeid, WINC-møte, Stockholm. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Juni: 60 min om PraksisNett og om søvn og søvnproblemer, REK Vest seminar, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- Juni: 15 min om PraksisNett, felles dekanmøte, Tromsø. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Juni: 45 min om SOVno sin historie + 45 min om visjoner for SOVno, jubileumsseminar, Bekkjarvik. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- August: 2 t om søvn og søvnsykdommer, Upop Studentersamfunnet UiB, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- August: Kursleder og 9 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs (VEU), Oslo. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- August: 3 timer (2 timer om insomni + 1 time om restless legs/PLMS), Mestringshelg Søvnforeningen (pasientforening), Oslo. Målgruppe: annet personell, alle regioner.
- September: 2 timer om utredning og diagnostikk av søvnlidelser, Fysioterapeutforbundet, digitalt. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- September: 10 min om PraksisNett, felles instituttmøte, Oslo. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Oktober: 30 min om PraksisNett, møte med helsepolitisk rådgiver for Senterpartiet, på teams. Målgruppe: annet personell, flere regioner.
- Oktober: 20 min om selvhjelpsbokprosjektet, SMIL-møte, Alrek. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Oktober: 60 min om God søvn – hvorfor og hvordan?, digitalt, Stoffskifteforbundet. Målgruppe: annet personell, alle regioner.
- Oktober: 2 timer om søvn og søvnsykdommer, RLS Norge, Skjetten. Målgruppe: annet personell, alle regioner.
- November: 60 min om effekt av selvhjelpbok blant hypnotikabrukere, BeSCN, UiB. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- November: Kursleder og 9 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Konferanse:

- Mai: 30 min på SESAM fagdagene, Stavanger (digitalt foredrag). Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- August: 45 min. debattinnlegg om søvn, Arendalsuka. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.

Grunnutdanning:

- Januar: Elektiv søvnkurs, 14 timer (5 dager) + kursansvarlig for 2-ukerskurset. Stud.med.
- Januar: 1 t om forskning i allmennpraksis, 6. året (11. semester), stud.med.

Sammendrag av undervisning:

- Alle regioner: Utdanning for helsepersonell: – 32 timer
- Alle regioner: Utdanning for annet personell: – 18 timer

Flere regioner: Utdanning for helsepersonell: – 2 timer
Flere regioner: Utdanning for annet personell: – 0 timer
Egen region: Utdanning for helsepersonell: – 24 timer
Egen region: Utdanning for annet personell: – 5 timer

Mediaoppdrag 2024 (84 i alt):

- 5.1.24: KK om søvnhack som får deg til å sovne.
- 6.1.24: Dagbladet om bruk av sovemidler.
- 17.1.24: Søvnpodden med West og Waage om søvnproblemer.
- 3.2.14: Dagbladet om å sove på samme rom (Mesternes mester).
- 22.2.24: NHI.no om alkohol og søvn.
- 9.3.24: Dagbladet om behandling av søvnevansker
- 16.3.24: KK pluss om behandling av søvnevansker
- 18.3.24: Podkasten Løperådet om søvn og restitusjon.
- 21.3.24: Bymag om vinterdepresjon.
- 30.3.24: TV2 Nyhetskanalen om overgang til sommertid.
- 31.3.24: TV2 Nyhetskanalen om overgang til sommertid.
- 3.4.24: Dagbladet om melatoninbruk blant unge.
- 9.4.24: TV2.no om lønnsoppgjøret og søvnunderskudd.
- 15.4.24: Dagbladet Plus om restless legs og ADHD.
- 15.4.24: Dagbladet om sovemedisinbruk/melatonin.
- 24.4.24: www.forskning.no/hjernen-sovn/trenger-alle-like-mye-sovn-norsk-professor-mener-seks-timer-kan-vaere-nok-for-noen/2355371
- 23.5.24: Søvnpodden med West og Waage om behandling av insomni.
- 12.6.24: [Off label-bruk av kvetiapin: – En skummel tendens \(dagensmedisin.no\)](http://Off%20label-bruk%20av%20kvetiapin%3A%20%E2%80%93%20En%20skummel%20tendens%20(dagensmedisin.no))
- 12.6.24: VG pluss om søvn og matvarer.
- 24.6.24: VG om matvarers effekt på søvn.
- 4.7.24: P2 radio om jetlag og konsekvenser av lite søvn.
- 16.7.24: Gjensidige.no (godtforberedt.no) [Flere rammes av søvnproblemer \(gjensidige.no\)](http://Gjensidige.no%20Flere%20rammes%20av%20sovnproblemer%20(gjensidige.no))
- 18.7.24: Gjensidige.no [Flere rammes av søvnproblemer \(gjensidige.no\)](http://Gjensidige.no%20Flere%20rammes%20av%20sovnproblemer%20(gjensidige.no))
- 20.7.24: [www.tv2.no/nyheter/viral/sjelden-lidelse-gjor-at-du-spiser-og-lager-mat-i-sovne/16852855/? sp_pass_consent=true](http://www.tv2.no/nyheter/viral/sjelden-lidelse-gjor-at-du-spiser-og-lager-mat-i-sovne/16852855/?sp_pass_consent=true)
- 20.7.24: Akershus Amtstidende Pluss om trening morgen eller kveld (a- og b-mennesker).
- 21.7.24: iHarstad Pluss om trening morgen eller kveld (a- og b-mennesker).
- 27.7.24: Nettavisen om trening morgen eller kveld (a- og b-mennesker).
- 29.7.24: [Melatonin-bruk øker: - Mange bruker det feil \(kk.no\)](http://Melatonin-bruk%20%C3%B8ker%3A%20-%20Mange%20bruker%20det%20feil%20(kk.no))
- 31.7.24: NRK Nordland radio om å skyve døgnrytmen etter ferien.
- 31.7.24: radio.nrk.no/serie/dagsnytt/sesong/202407/NPUB07315224#t=7m51s
- 31.7.24: Finnmark Dagblad om trening morgen eller kveld.
- 1.8.24: [Trening morgen eller kveld? - Fremover \(retriever-info.com\)](http://Trening%20morgen%20eller%20kveld%3F-%20Fremover%20(retriever-info.com))
- 2.8.24: [Trening morgen eller kveld? - Østlands-Posten \(retriever-info.com\)](http://Trening%20morgen%20eller%20kveld%3F-%20%C3%98stlands-Posten%20(retriever-info.com))
- 6.8.24: [Trening morgen eller kveld? - Helgelendingen \(retriever-info.com\)](http://Trening%20morgen%20eller%20kveld%3F-%20Helgelendingen%20(retriever-info.com))
- 6.8.24: [Trening morgen eller kveld? Dette sier ekspertene - Hamar Arbeiderblad - Login \(retriever-info.com\)](http://Trening%20morgen%20eller%20kveld%3F%20Dette%20sier%20ekspertene%20-%20Hamar%20Arbeiderblad%20-%20Login%20(retriever-info.com))
- 7.8.24: www.nrk.no/nordland/sovnekspert-mener-kunstig-hormon-bor-vaere-siste-losning-for-dognville-barn-1.16983665
- 8.8.24: Vestavind om feil bruk av melatonin.

- 13.8.24: NRK P2 Ekko om søvn og melatonin.
- 13.8.24: KK.no om melatonin. [Søvnprofessor: - Mange bruker melatonin feil \(kk.no\)](#)
- 13.8.24: Dagens Medisin om melatonin og viktigheten av søvn. [Mener flertallet bruker melatonin feil: – Blir bare verre \(dagensmedisin.no\)](#)
- 19.8.24: [Mange unge sover altfor lite. Nå tester forskere ut om det hjelper å starte skoledagen senere - Forskning.no \(retriever-info.com\)](#)
- 26.8.24. [Motstridende råd om hvilket tidspunkt melatonin skal tas for best effekt \(dagensmedisin.no\)](#)
- 4.9.24: VG om å sove ut i helgen.
- 4.9.24: Dagbladet om en som hevder han kun sover 30 min i døgnet
www.dagbladet.no/nyheter/30-minutter-sovn-er-nok/81889204
- 10.9.24: [Høst- og vinterdepresjon: Annette opplevde mørketida som helt forferdelig. \(kk.no\)](#)
- 10.9.24: <https://www.bt.no/sprek/i/Mn6lPK/sara-noeland-proever-aa-leve-i-takt-med-kroppens-rytme-elleve-enkle-grep-kan-gi-et-bedre-liv-mener-legen>
- 13.9.24: Adresseavisen om boken til Sara Nøland om døgnrytmer.
- 14.9.24: Sunnmørsposten om boken til Sara Nøland. [Sara Nøland lever etter sin indre klokke. Elleve enkle grep kan gi et bedre liv, mener legen - Sunnmørsposten](#)
- 15.9.24: Aftenposten om magnesium og søvn
www.aftenposten.no/norge/i/QM5deR/mange-tar-magnesium-for-aa-lindre-kramper-og-faa-bedre-soevn
- 15.9.24: Kommentar til boken til Nøland: [Lege: 11 grep gir et bedre liv - Aftenposten](#)
- 16.9.24: Bergens Tidende og Adresseavisen om magnesium og søvn.
- 16.9.24: Stavanger Aftenblad om boken til Sara Nøland om døgnrytmer.
- Nr. 2024: SOMNUS (søvnforeningens blad) om sovemedisinbruk. online.flippingbook.com/view/779760958/6/
- Nr. 2024: SOMNUS (søvnforeningens blad) om bruk av kvetiapin.
- Nr. 2024: SOMNUS (søvnforeningens blad) om melatonin og Arendalsuka.
- 20.9.24: [Kan du ta igjen tapt søvn? \(kk.no\)](#)
- 28.9.24: [God søvn for god helse - Alt om din helse](#)
- 30.9.24: Mediaplanet (distribuert i Dagbladet) om god søvn for god helse.
- 8.10.24: www.tv2.no/nyheter/innenriks/ekspertene-slar-energidrikk-alarm-veldig-farlig/17033588/
- 9.10.24: Sosialnytt + NTBtekst + ABC Nyheter + Nynorsk Pressekontor + Dagens Medisin + Framtida + Stavanger Aftenblad + Klar Tale om søvn og energidrikker
- 10.10.24: Hallingdølen + Dagen + Kvinnheringen om søvn og energidrikker
- 11.10.24: Bergensavisen om søvn og energidrikker.
- 11.10.24: [Helse, Energidrikk | Ekspert roper varsko om energidrikker: Benjamin drikker opptil fire om dagen \(ba.no\)](#)
- 12.10.24: Aftenbladet Plus (Sverige) om å sove ut i helgene.
- 14.10.24: Aftenposten – Et sprekere liv om kiwi hjelper på søvnproblemer
- 16.10.24: [Forskerne ville se hva for lite og for mye søvn gjorde med kroppen. Svaret overrasket dem. \(bt.no\)](#)
- 18.10.24: [Hvor mye søvn trenger egentlig hjernen? - Aftenposten](#)
- 18.10.24: [Forskerne ville se hva for lite og for mye søvn gjorde med kroppen. Svaret overrasket - Adresseavisen](#)
- 19.10.24: [Forskerne ville se hva for lite og for mye søvn gjorde med kroppen. Svaret overrasket dem. - Stavanger Aftenblad](#)
- 19.10.24: [Hvor lenge bør man egentlig sove for at hjernen skal fungere best mulig? -](#)

- [Sunnmørsposten](#)
- 21.10.24: www.nrk.no/norge/jakten-pa-lyset-1.17088746
- 22.10.24: www.kk.no/helse/3-2-1-regelen-som-skal-sikre-sovnen/82102411
- 24.10.24: [Hvilken dagslyslampe bør man kjøpe? - NHI.no](#)
- 24.10.24: Søvnpodden med West og Waage om søvn-apper.
- 7.11.24: www.forskning.no/depresjon-sovn-vinter/sovnforsker-om-lysterapi-lampe-har-jeg-den-pa-for-lenge-blir-jeg-altfor-energisk/2427294
- 8.11.24: www.aftenposten.no/norge/i/B06kPG/sniker-vinterdepresjonen-seg-paa-dette-er-ekspertenes-fem-raad
- 9.11.24: www.kk.no/livet/allerede-i-hostferien-pyntet-camilla-til-jul/82200344 om vinterdepresjon
- 9.11.24: <https://news55.se/halsa/enkel-metod-ger-battere-somn/>
- 14.11.24: [Studie viser mange bivirkninger ved energidrikker | Den norske tannlegeforenings Tidende](#)
- 11.12.24: Utposten om PraksisNett.
- 21.11.24: [Sara lever etter sin indre klokke - Bergens Tidende](#)
- 24.11.24: [Snorking kan gi partneren helserisiko - Dagsavisen Pluss](#)
- 9.12.24: [Trøtt og slapp? Slik takler du vinterdepresjonen. - Bergens Tidende - Login](#)
- 12.12.24: www.bergen.kommune.no/hvaskjer/tema/senior/bedre-helse/dagslys-gir-bedre-sovn
- 12.12.24: Brosjyre til alle hjemmeboende personer i Bergen over 80 om dagslyseksponering.
- 15.12.24: [Vet energidrikk ikke er bra, men synes det smaker godt - banett.no](#) Brønnøysund Avis
- 30.12.24: [Etter 15 år fikk Tor Henning nok av pillene: - Jeg var en fange i eget liv - Drammens Tidende Pluss.](#)

Annen aktivitet:

Leder av Nasjonalt senter for søvnmedisin (www.sovno.no), Haukeland Universitetssjukehus.

Leder av Søvnpoliklinikken, lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

Startet, og jobber ved Bergen søvnsenter (fra 1996). Utredning og behandling av søvnproblemer.

Leder av PraksisNett (forskningsnettverk i primærhelsetjenesten).

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

Forfatter av flere kapitler i Norsk Elektronisk Legehåndbok, bl.a. om søvnlidelser.

Forfatter av flere kapitler i Norsk legemiddelhandbok, bl.a. om søvnlidelser.

Forfatter av søvnkapitlene i lærebøkene i «Allmenntidning», «Psykiatri», «Nevrologi» og i bok i sykepleieutdanningen.

Forfatter av kapitler om døgnrytmelidelser i European Sleep Medicine Textbook og i Encyclopedia of Sleep and Circadian Rhythms 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 i april 2013).

Styremedlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

ÅRSRAPPORT 2024. Shashi Gulati,

Publikasjoner/forskning prosjekter. Ingen

Pågående veiledning av medisinstudentoppgaver 2024

Hovedveileder for Maren Paulsen Rye og Ingvild Hesthamar om **Nesekirurgiens rolle i behandlingen av obstruktiv søvnapné - effektivitet og fremtidige perspektiver** (En systematisk gjennomgang av litteraturen om nesekirurgiens rolle i behandlingen av obstruktiv søvnapné)

Kurs/ kongresser i 2024

Deltagelse i 27th Congress of the European Sleep Research Society 24-27 September i Sevilla, Spania.

Annen Aktivitet:

-Medlem i arbeidsgruppen ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (www.sovno.no), lokalisert til Senter for søvnmedisin, Haukeland Universitetssykehus.

-Deltagelse i SOVno, månedlige arbeidsutvalgsmøter ved Nasjonalt senter for søvnmedisin (SOVNo).

-Deltagelse i årsmøte med arbeids og referansegruppen SOVno i Bergen 01.02.2024.

-Deltagelse i årsmøte ved senter for søvnmedisin 08.02.2024.

-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.

-Utredning av flere OSAS pasienter som ikke klarer å bruke CPAP eller apnéskinne, med medikament indusert søvnendoskopi som ledd i vurdering for kirurgisk behandling.

-Utført i november 2024 en revisjon kirurgi Hypoglossus stimuleringsimplantant for Obstruktiv Søvnapné (OSA)

-Utarbeidet tekst Kirurgisk behandling av Obstruktiv Søvnapné (OSA) for nettsider av Nasjonal senter for søvnmedisin (SOVNo).

ÅRSRAPPORT 2024: Fred Holsten

Undervisning:

Kurs:

August: 8 t om søvn og psykiske lidelser, Oslo. Målgruppe: **helsepersonell, alle regioner.**

September 2 t om søvn og søvnsykdommer, psykofarmakologikurs), Bergen. Målgruppe: **helsepersonell, alle regioner.**

November 8 t om søvn og psykiske lidelser, Bergen. Målgruppe: **helsepersonell, alle regioner.**

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell 18 timer

Annen aktivitet: Eksempel:

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter søvnmedisin SOVno

ÅRSRAPPORT 2024: Sverre Lehmann

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming):

Opsahl UL, Berge ME, Lehmann S, Bjorvatn B, Johansson A (2024). [Elastic bands improve oral appliance treatment effect on obstructive sleep apnea: A randomized crossover trial.](#) *Journal of Oral Rehabilitation* Accepted for publication 15th Sept 24. Prof. Peter Svensson, Editor in Chief. <https://doi.org/10.1111/joor.13870>

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

Prosjektleder [Nasjonal anbefaling obstruktiv søvnapné: 2024-1-ny-nasjonal-anbefaling-om-sovnapne.pdf](#) (helse-bergen.no)

[Kardiovaskulaere komplikasjoner ved obstruktiv søvnapné](#)

Tidsskriftet SØVN nr.1 2024, Romarheim A, Lehmann S, Bjorvatn B, Saeed S

Abstrakter:

1. Impact of Obstructive Lung Disease and Sleep Apnea Symptoms on Cardiovascular Risk and All-Cause Mortality: Insights from a Community-Dwelling Cohort. Jonassen et al. ESRS Sevilla 2024
2. Laryngeal observations during non-invasive ventilation titration in chronic obstructive pulmonary disease, Brekka et al. October 2024, ERS Congress 2024 abstracts

Pågående veiledning av phd-kandidater:

Hovedveileder for Trygve Jonassen på doktorgradsprosjekt om «Consequences of obstructive lung function and sleep apnea; trifle or tragedy?». Finansiert av midler fra Med.Fak. UiB, estimert disputas ila. 2025.

Biveileder for Ragnhild Stokke Lundetræ om søvnapne og parasomnier. Finansiert av midler fra Med.Fak., UiB, estimert disputas ila. 2025.

Biveileder for Ulrik Opsahl, Cand. Odont. Om søvnapné og skinnebehandling. Finansiert av midler fra Med./ Odont. Fak., UiB, estimert disputas ila. 2025.

Biveileder for Åse Rogde, Cand.Med. Om astma og EILO, inkluderer søvnregistrering og kontrollgruppe fra søvnpoliklinikk. Finansiert av midler fra Helse Vest, estimert disputas ila. 2027.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master.

Augustson LA, Folkestad OCE, 2024. Review of associations between sleep apnea, anxiety and depression (En litteraturgjennomgang av assosiasjoner mellom obstruktiv søvnapné, angst, depresjon og effekten av CPAP-behandling). Levert og godkjent i 2024.

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: 2025

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: Improving the treatment effect of oral appliance therapy in obstructive sleep apnea patients.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2017 Forventet prosjektslutt: 2025

Undervisning:

Kurs:

Januar: Elektivt søvnkurs i januar: Søvnrelaterte resp. forstyrrelser (2 t)

Målgruppe: Stud. med. - hele landet

Desember: Intensiv lungemedisin, Behandling søvnrelaterte respirasjonsforstyrrelser (1 t)

Målgruppe: Spesialistkandidater i lungemedisin, alle regioner

Hele året: Kurs i non-invasiv ventilasjonsstøtte (NIV). Grupper på ca. 10 (2 t), 15 kurs/år

Forelesninger søvnrelaterte respirasjonsforstyrrelser (1 t) x 4/ år

Målgruppe: Stud. med. 6.år UiB.

Konferanse:

November: Årsmøte for Spesialiteten Lungemedisin Bodø: CPAP ved OSAS, indikasjoner (30 min) Målgruppe: Videreutdanning leger, alle regioner

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell 3,5 timer

Alle regioner: Utdanning av annet personell 0

Flere regioner: Utdanning av helsepersonell 0

Flere regioner: Utdanning av annet personell 0

Egen region: Utdanning av helsepersonell 34 timer

Egen region: Utdanning av annet personell 0

Medieoppslag (3):

18.9.24 VG: Norsk forskning: Slik kan du bli kvitt søvnapné

11.10.24 VG: Er du ofte sliten? Bli kvitt dagtrøttheten. Enkle grep kan hjelpe deg.

13.12.24 VG: Søvnrapné kan øke demensrisiko

Annen aktivitet:

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter søvnmedisin SOVno

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

ÅRSRAPPORT 2024: Henning Kristian Olberg

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

Unveiling variability: A systematic review of reproducibility in visual EEG analysis, with focus on seizures. Aanestad E, Beniczky S, Olberg H, Brøgger J. Epileptic disorders Volume26, Issue 6 December 2024. Pages 827-839.

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

Axonet

Hvorfor er søvnmedisin og søvnsykdommer nødvendige læringsmål i Nevrologi? Av Henning Olberg og Berit Hjelde Hansen [AXONET Nr 1-2024](#)

NorTrials

[Søvn er en forutsetning for god hjerneehelse - NorTrials](#)

Kongresser 2024:

15th European Narcolepsy Days & 21st European Narcolepsy Masterclass July 5-6.

Montpellier

Sleep Europe Congress (ESRS), September. Sevilla

Forskningsprosjekter:

PI: Henning Olberg, Haukeland

[Studielegemiddel mot narkolepsi med og uten katapleksi - Oslo universitetssykehus HF](#)

Forskningsnettverk:

[Bergen Psychosis Research Group \(BPRG\) | Department of Clinical Medicine | UiB](#)

[Studielegemiddel mot narkolepsi med og uten katapleksi - Oslo universitetssykehus HF](#)

The RBD Project - i konsortium med Neuro-SysMed som Expert somnologist.

Undervisning:

Kurs:

Uke 3: Undervisning medisinstuderter; 1t Søvn-nevrologi i praksis

Uke 3: Undervisning medisinstuderter; 1 t Utredning av hypersomnier

Uke 12: Undervisning; 1 t Utredning og behandling av søvnsykdommer. DNLF LIS kurs i Klinisk nevrofysiologi (inkludert basal søvn)

Uke 46: Fredagsundervisning Nevroklinikken: 1 time Nytt fra søvnpoliklinikken

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell 4 timer

Medieoppslag (antall): 1

13.12.24: [Søvn er en forutsetning for god hjerneehelse - NorTrials](#)

Annen aktivitet: 13.12.24: [Søvn er en forutsetning for god hjerneehelse - NorTrials](#)

Klinisk virksomhet:

Fagteam epilepsi og søvnmedisin med to møter per måned

Innføring og forbedring av aktigrafi

Innføring av MWT test

Innføring av rus-screening av pasienter til utredning

Juridisk utredning av supplerende tester i sykehus
Innføring av Sleep Innsbruck Barcelona (SINBAR) oppsett for adekvat diagnostikk av RBD
Innføring av og opplæring av søvnsykepleier
Effektivering av multiple gruppegodkjenninger av medikamenter til bruk på Haukeland
Diverse metodevurderinger
Nyetablerte tverrfaglige samarbeid med instanser som, men ikke begrenset til: psykiatrisk, sosionom, ergoterapeut, fysikalsk medisin, rehabilitering
Nasjonal initiativ for sertifisering av Søvnpoliklinikken

Utenomklinisk virksomhet:

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter søvnmedisin SOVno med månedlige styremøter
Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM) med styremøter
Nettverksleder NorTrials hjernehelsete med tilhørende møteaktivitet
Sensor hovedoppgave medisinstudenter
Peer-review i tidsskriftet Søvn
Deltagelse på nettverksmøter i regi av NevSom
Deltagelse på diverse webinarer fra ESRS
Deltagelse på årsmøtet til Søvnpoliklinikken
Deltagelse på årsmøtet til Sovno
Nasjonal initiativ for sertifisering av Søvnpoliklinikken

ÅRSRAPPORT 2024: Ståle Pallesen

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming).

1. Baumann AC, Pallesen S, Mentzini RA, Kolberg E, Waagbø V, Sørensen A, Kristensen JH. An exploratory qualitative interview study on grassroots esports in sports clubs. *Frontiers in Sports and Active Living* 2024; 6: article no. 1305441: PMID: 39149572
2. Evanger LN, Pallesen S, Saxvig IW, Hysing M, Sivertsen B, Lie SA, Gradisar M, Bjorvatn B. Associations between sleep duration, insomnia depression, anxiety and symptoms predict poorer registry-based school grades: A longitudinal study among Norwegian high school students. *Journal of Sleep Research* in press. PMID: 39663446.
3. Djupedal ILR, Harris A, Svendsen E, Pallesen S, Waage S, Nilesen MB, Sunde E, Bjorvatn B, Holmelid Ø, Vedaa Ø. Effects of a work schedule with abated quick returns on insomnia, sleepiness and work-related fatigue: Results from a large-scale cluster randomized controlled trial. *Sleep* 2024; 47: zsae086. PMID: 3858136.
4. Hiestand S, Waage S, Forthun I, Pallesen S, Bjorvatn B. (2024). Factors leading to excessive fatigue in nurses – a three-year follow-up study. *BMC Nursing* 2024; 23: article no. 446. PMID: 389511772
5. Holmelid Ø, Harris A, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø, Waage S, Nielsen MB, Djupedal ILR, Sunde E. Acute effects of a simulated quick return on subjective sleepiness, mood, and cognitive performance: A laboratory crossover controlled trial. *Chronobiology International* 2024; 41, 1116-1127. PMID: 39037118.
6. Holmelid Ø, Pallesen S, Bjorvatn B, Sunde E, Waage S, Vedaa Ø, Nilsen MB, Djupedal ILR, Harris A. Simulated quick returns in a laboratory context and effects on sleep and pre-sleep arousal between shifts: a crossover controlled trial. *Ergonomics in press*. PMID: 38587121
7. Kristoffersen ES, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. (in press). Changes in work schedule affect headache frequency among Norwegian nurses – a three year follow-up study. *Occupational and Environmental Medicine* 2024; 81: 191-200. PMID: 38418222
8. Kristoffersen ES, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. The long-term effect of work schedule, shift work disorder, insomnia and restless legs syndrome on headache among nurses: A prospective longitudinal cohort study. *Cephalalgia* 2024; 44: 1-13. PMID: 38215230
9. Sunde E, Harris A, Olsen OK, Pallesen S. (in press). Moral decision-making at night and the impact of night work with blue-enriched white or warm light: a counterbalanced crossover study. *Annals of Medicine* 2024; 56, article no. 2331054. PMID: 38635448.

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

1. Bjorvatn B, Pallesen S, Heier ST. Søvn sykdommer. I E Helseth, HF Harbo, A Ramm-Pettersen (Red). Nevrologi og nevrokirurgi (8. utg., ss 393-404). Bergen: Fagbokforlaget.

Abstrakter.

1. Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S, Buysse DJ, Saxvig IW. Sleep health and its association with sex, age, educational level, circadian preference, and chronic insomnia. *Sleep Medicine* 2024; 115(suppl. 1), 133.
2. Djupedal IRL, Harris A, Svensen E, Pallesen S, Waage S, Birkeland M, Sunde E, Holmelid Ø, Bjorvatn B, Vedaø Ø. Effects of a work schedule with reduced quick returns on insomnia, sleepiness and work-related fatigue among healthcare workers: a large-scale cluster randomized controlled trial. *Sleep Medicine* 2024; 115(suppl. 1), 100-101.
3. Hrozanova M, Meisingset I, Follestad T, Kallestad H, Pallesen S, Nordstoga AL, Skaprsno ES. Effectiveness of group-delivered cognitive behavioural therapy for insomnia in primary care: a pragmatic, multicentre randomised controlled trial. *Journal of Sleep Research* 2024; 33(suppl 1): O32.
4. Saxvig IW, Dundas I, Pallesen S, Bjorvatn B, Nordhus IH, Wilhelmsen-Langeland A. Is the treatment worth the effort? Light therapy, melatonin and sleep scheduling for delayed sleep-wake phase disorder (DSWPD): a qualitative study. *Sleep Medicine* 2024; 115(suppl. 1), 60.
5. Saxvig IW, Evanger LN, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Bjorvatn B. The longitudinal association between sleep and registry-based school grades among Norwegian adolescents. *Sleep Medicine* 2024; 115(suppl. 1), 286.
6. Waage S, Hosøy D, Orner P, Pallesen S, Saxvig I, Bjorvatn B. The possible relationship between sleep duration, sleep dept and shift work, and self-reported infections among Norwegian nurses. *Journal of Sleep Research* 2024; 33(suppl 1): O68.

Pågående veiledning av phd-kandidater.

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

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

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

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

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

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

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

Medveileder for Farangis Sharifi Bastan på doktorgradsprosjekt om «HEXACO-modellen i relasjon til avhengighetstilstander». Finansierte av midler fra Det psykologiske fakultet, UiB fra våren 2023.

Medveileder for Hallemariam Hailesilassie Weldemariam på doktorgradsprosjekt om «Kroppsmodifikasjon». Finansierte av midler fra Det psykologiske fakultet, UiB fra våren 2023.

Medveileder for Ladan Esmalian Khamseh på doktorgradsprosjekt om «Prediktorer for penge. Opg dataspillproblemer». Finansierte av midler fra Det psykologiske fakultet, UiB fra våren 2023.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master.

2024-: Hovedveileder for masterstudentene Preben Bjarkøy Jensen og Ingvild Eggas om søvn og skiftarbeidsordninger blant flygeledere

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: Ståle Pallesen.

Tittel: Utvikling av måleinstrument for skiftarbeidskonsekvenser.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016. Forventet prosjektslutt: 2026.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Søvn og idrettsprestasjoner.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst

Oppstartsår: 2014. Forventet prosjektslutt: 2026.

Prosjektleder: Aleksandra Filip.

Tittel: Effects of sauna and beet root supplement on sleep.

Ansvarlig institusjon: Akademia Wychowania Fizycznego

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse vest

Oppstartsår: 2022. 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: Ståle Pallesen
Tittel: Sleep and personality
Ansvarlig institusjon: UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2021. Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Ståle Pallesen/Andre Baumann
Tittel: Sleep and esport
Ansvarlig institusjon: UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst
Oppstartsår: 2022. Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Maria Hrozanova
Tittel: Utprøving av gruppebasert CBTi ved frisklivssentraler
Ansvarlig institusjon: NTNU
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse vest
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: 2027.

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Effekt av Bemer-matte på søvn
Ansvarlig institusjon: UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt
Oppstartsår: 2023. Forventet prosjektslutt: 2026.

Prosjektleder: Ane Wilhelmsen-Langeland
Tittel: Søvnintervensjoner i psykiatrien
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner: Internasjonalt
Oppstartsår: 2021. Forventet prosjektslutt: 2027.

Prosjektleder: Tony Leino
Tittel: Søvn, dataspill og pengespill blant unge
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2024. Forventet prosjektslutt: 2028.

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Søvn blant gatesovere i Afrika
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner: Internasjonalt
Oppstartsår: 2024. Forventet prosjektslutt: 2026.

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Bruk av søvnapper
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2024. Forventet prosjektslutt: 2027.

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: 3 t om søvn hos barn og unge, videreutdanning for i helse og sosialfag, (HVL).
Haugesund. Målgruppe: helsepersonell, egen region
Mars 7 t om søvn og idrett. Videreutdanning i kognitiv idrettspsykologi, Oslo.
Målgruppe: Helsepersonell, alle regioner

Konferanse:

November: 15 min keynote om søvnsykdommer 15th International Conference of Pakistan Psychological Association. Målgruppe: helsepersonell, internasjonal.

Seminar:

Mars 1 t søvn og ungdom, foreldreutvalg Fyllingsdalen VGS.
Målgruppe: Annet personell, egen region
Mai 2 t om søvnmåling og søvn ved mentale lidelser. Muhimbili University,
Tanzania, Målgruppe: Helsepersonell, internasjonal

Oktober: 30 min om ortosomniskala, lunsjseminar, Institutt for samfunnspsykologi, UiB.
Målgruppe: Helsepersonell, egen region.
45 min om søvn og stress i arbeidslivet. Verneombudskonferanse, UiB.
Målgruppe: Annet personell, egen region.

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell	9, 25 timer
Alle regioner: Utdanning av annet personell	0 timer
Flere regioner: Utdanning av helsepersonell	0 timer
Flere regioner: Utdanning av annet personell	0 timer
Egen region: Utdanning av helsepersonell	3,5 timer
Egen region: Utdanning av annet personell	1,75 timer

Medieoppslag (36 stk):

4.01.24 VG om ventilasjon, temperatur og søvn
4.01.24 KK om søvn og mobilbruk
11.02.24 Dagbladet om temperatur og søvn
25.01.24 Faktisk.no om månefaser og søvn
2.02.24 Dagbladet om samsoving i Mesternes mester
6.02.24 Dagbladet om den skandinaviske søvnmetoden (enkeltdyne)
8.02.24 Haugesunds avis om søvnmåling via smartklokker
13.02.24 Aftenposten om økning i melatoninbruk hos barn
13.02.24 NRK om alarmer for vekking
21.02.24 TV2 om NorwayRob og søvnapne
4.02.24 TV2 opptak vedr diverse søvntema
8.03.24 Nettavisen om insomni og insomnibehandling
14.03.24 Dagbladet om søvnmåling med smartklokker
4.04.24 Thyra om stoffskiftesykdom og søvn
5.04.24 KK om autonom sensorisk meridian respons
7.04.24 Forsking.no om søvn og parrelasjonsproblem
11.04.24 NRK Troms/Finnmark om 26-timers døgn
11.04.24 KK om sovepiller og avvenning
13.05.24 Nettavisen om søvn og pollenallergi
10.06.24 Aftenposten om døgnrytmer
17.06.24 VG om søvn om sommeren
5.07.24 TV2 om søvnhygieneråd
16.07.24 TV2 om tilpasning av døgnrytmen etter ferien
18.07.24 VG om ny skala for å måle mareritt relatert til bruk av sosiale medier
26.07.24 Nettavisen om kognitiv funksjon hos A- og B-mennesker
29.07.24 Nettavisen om tilpasning av døgnrytmen etter ferien
15.08.24 TV2 om effekter av 12 dager uten søvn
22.08.24 KK om søvnparalyse
09.09.24 TV2 om ultrakort søvn (30 min)
19.09.24 Romerike blad om søvn og månelys
09.10.24 Studentradioen om vinterdepresjon
17.10.24 NRK om å stille klokken
24.10.24 NRK om å avskaffe sommertid
29.10.24 KK om avspenningsøvelser for søvn

7.11.24 Forskning.no om lucid dreaming

16.12.24 Nyhetssiden Sol om alkoholinntak og søvn

Annen aktivitet:

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter søvnmedisin SOVno

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

Leder for Nasjonalt kompetansesenter for spillforskning (SPILLFORSK)

ÅRSRAPPORT 2024: Maj-Britt Posserud

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Austgulen, A., Posserud, M. B., Hysing, M., Haavik, J., & Lundervold, A. J. (2024). Deliberate self-harm in adolescents screening positive for attention-deficit/hyperactivity disorder: a population-based study. *BMC psychiatry*, 24(1), 564.

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

1. Posserud, M. Søvnvansker hos barn og unge med autisme/autismespektertilstander. Søvn, publisert 11.11.1.2024. https://www.helse-bergen.no/4aa602/contentassets/674a1099e333472393226a8da81daeb4/sovn-2-2024_sovnvansker-hos-barn-og-unge-med-autisme_autismespektertilstander.pdf

Pågående veiledning av phd-kandidater.

Medveileder for Gunn Brechan-Skjetne på doktorgradsprosjekt om «Foreldrefungering og foreldrestress i familier til barn med autismespekterforstyrrelse.». Finansiert av midler fra NTNU fra 2022.

Hovedveileder Marianna Ruiz, M4A, planlagt disputas februar 2025.

Hovedveileder Gunhild Hodt, PARADIS – Sykehuset Innlandet.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master.

Flere, men ikke relatert til søvn.

Kongresser:

2024: September Autismekonferansen Tønsberg (nasjonal) Plenumsforedrag 1 time

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder ENACT – foreldreveiledning forskolebarn med autisme.

Multisenter RCT i samarbeid med NTNU, Haugsund. Søvn inngår som en del av tema i foreldreveiledningen.

Forskningsnettverk:

Deltatt i oppstart av BUP nettverk for søvn, leder Ane Wilhelmsen-Langeland

Undervisning:

Kurs:

Februar	Søvnkurs Trondheim deltakelse og drøfting kasuistikker felles.
Februar	1 time søvn barnepsykiatri, legestudenter, 1 time foreldrekurs
Mars	1 time søvn foreldrekurs
Juni	1 time søvn foreldrekurs
Oktober	1 time søvn barnepsykiatri legestudenter
November	1 time søvn foreldrekurs

Konferanse:

Juni	Tønsbergkonferansen, 45min plenumsforedrag ENACT foreldreveiledningsprosjekt Målgruppe: Forskere, helsepersonell, brukere.
------	--

Nasjonalt

September: 1 t om søvnevansker ved autisme, Autismeforeningen, Gol. Målgruppe: Brukere, foreldre, **Nasjonalt**.

Seminar:

September: Presentasjon av søvnforskningsprosjekt (totalt 30 min): **forskere, Göteborg, Sverige**.

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell 1 timer

Alle regioner: Utdanning av annet personell 0 timer

Alle regioner: Utdanning av foreldre 1 time

Flere regioner: Utdanning av helsepersonell 0 timer

Flere regioner: Utdanning av foreldre 1 timer

Egen region: Utdanning av helsepersonell 2 timer

Egen region: Utdanning av foreldre 4 timer

Annen aktivitet:

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter søvnmedisin SOVno

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM)

Kliniske nettverk:

Barnepsykiatrisk forening i Legeforeningen arbeidsgruppe om søvnevansker og utviklingsforstyrrelse.

Psykofarmakanettverk søvn Legeforeningen møte februar samt gjennom året, der vi utarbeider psykofarmakaveileder for søvn for barn.

BUP nettverk for søvn, leder Ane Wilhelmsen Langeland.

ÅRSRAPPORT 2024: Ingvild West Saxvig

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Evanger LN, Pallesen S, Saxvig IW, Hysing M, Sivertsen B, Lie SA, Gradisar M, Bjorvatn B. Associations between sleep duration, insomnia, depression, anxiety and registry-based school grades: A longitudinal study among high-school students. *Journal of Sleep Research* 2024; e14430. doi.org/10.1111/jsr.14430. PMID: 39663446
2. Arnesen IB, Bjorvatn B, Pallesen S, Waage S, Gradisar M, Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW. Insomnia in adolescent epidemiological studies: To what extent can the symptoms be explained by circadian factors? *Chronobiology International* **in press**.

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

1. Waage S, Saxvig IW. Søvnpodden – ny podkast fra SOVno. *Tidsskriftet SØVN* 2024; 16(1).
2. Waage S, Saxvig IW. SOVno på Arendalsuka. *Tidsskriftet SØVN* 2024; 16(2).
3. Saxvig IW. Søvn hos ungdom. Revidert tekst på www.sovno.no, november 2024.
4. Saxvig IW. Utredning- og behandlingstilbud i Norge. Tekst på www.sovno.no, desember 2024.
5. Saxvig IW, Bjorvatn B. Ta søvnhygien din på alvor. *SØVN* 2024; 16(2): 24-25.
6. Saxvig IW og Waage S. Sliter du med søvnen? Podkastepisode, Søvnpodden, januar 2024.
7. Saxvig IW og Waage S. Jeg er ikke lat, jeg er et B-menneske! Podkastepisode, Søvnpodden, januar 2024.
8. Saxvig IW og Waage S. Når babyen ikke sover... Podkastepisode, Søvnpodden, februar 2024.
9. Saxvig IW og Waage S. Søvn i dyreriket. Podkastepisode, Søvnpodden, februar 2024.
10. Saxvig IW og Waage S. Hvem/hva er Søvnpodden? Podkastepisode, Søvnpodden, februar 2024.
11. Saxvig IW og Waage S. Helsesista! Podkastepisode, Søvnpodden, februar 2024.
12. Saxvig IW og Waage S. Snorkepodden! Podkastepisode, Søvnpodden, mars 2024.
13. Saxvig IW og Waage S. Hjernevask, astrocytter og demens. Podkastepisode, Søvnpodden, mars 2024.
14. Saxvig IW og Waage S. Søvn i overgangsalderen. Podkastepisode, Søvnpodden, april 2024.
15. Saxvig IW og Waage S. Bli kvitt søvnproblemene! Podkastepisode, Søvnpodden, mai 2024.
16. Saxvig IW og Waage S. Ungdomssøvn: Dårlige valg eller biologi? Podkastepisode, Søvnpodden, juni 2024.
17. Saxvig IW og Waage S. Jetlag. Podkastepisode, Søvnpodden, juli 2024.
18. Saxvig IW og Waage S. Skiftarbeid. Podkastepisode, Søvnpodden, august 2024.
19. Saxvig IW og Waage S. Søvn og ADHD. Podkastepisode, Søvnpodden, oktober 2024.
20. Saxvig IW og Waage S. Søvnapper. Podkastepisode, Søvnpodden, oktober 2024.
21. Saxvig IW og Waage S. Vinterdepresjon. Podkastepisode, Søvnpodden, november 2024.
22. Saxvig IW og Waage S. Søvn hos eldre. Podkastepisode, Søvnpodden, desember 2024.

Abstrakter

1. Waage S, Hosøy D, Ørner PB, Pallesen S, Saxvig IW, Bjorvatn B. Associations between shift work, sleep duration, sleep dept and self-reported infections among Norwegian nurses. WINC, Stockholm, 2024.
2. Waage S, Hosøy D, Ørner PB, Pallesen S, Saxvig IW, Bjorvatn B. The possible relationship between sleep duration, sleep dept and shift work, and self-reported infections among Norwegian nurses. European Sleep Research, Sevilla, Spain, 2024.
3. Saxvig IW, Arnesen IB, Pallesen S, Waage S, Gradisar M, Wilhelmsen-Langeland A, Bjorvatn B. Is the prevalence of insomnia disorder in adolescent populations overestimated in epidemiological studies? European Sleep Research, Sevilla, Spain, 2024.

Pågående veiledning av phd-kandidater

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

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master

- 2023-dd: Hovedveileder for Ingvild Bjerknes Arnesen om døgnrytmer og insomni hos ungdom.
- 2024-dd: Hovedveileder for Karl Erik Lundekvam og Håkon Lundekvam Berge om bruk av søvnapper.
- 2023-dd: Medveileder for Philip Ørner og Daniel Hosøy om skiftarbeid og infeksjoner.
- 2024-dd: Medveileder for Kristian Lekven Lien og Håvard Krieg om kjæledyr på soverommet/i sengen og søvn.

Kongresser:

- 2024: 27th Congress of the European Sleep Research Society, Sevilla, Spania.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Ingvild W. Saxvig/Ståle Pallesen

Tittel: Søvn blant ungdom

Ansvarlig institusjon: Helse Vest/UiB

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstartsår: 2019 Forventet prosjektslutt: 2025

Prosjektleder: Ane Wilhelmsen-Langeland

Tittel: Søvn i psykisk helsevern (SIP)

Ansvarlig institusjon: Helse Vest

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstartsår: 2020 Forventet prosjektslutt: 2027

Prosjektleder: Tone Henriksen

Tittel: Blue-blocking glasses as adjunctive treatment for sleep disorders in child and adolescent psychiatry - a pilot trans-diagnostic randomized controlled trial (BATCAT)

Ansvarlig institusjon: Helse Vest

Deltakelse fra andre helseregioner: ja

Oppstart: 2023 Forventet prosjektlutt: 2027

Prosjektleder: Ingvild W. Saxvig

Tittel: Parasomnier, søvn-apper og kjæledyr: En befolkningsundersøkelse om søvn

Ansvarlig institusjon: Helse Vest

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstart: 2024 Forventet prosjektlutt: 2025

Forskningsnettverk:

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, Alvild Alette Bjørkum, Hanna Flækøy Skjåkødegård, Kristine Stangenes, Ulrik Opsahl, Iris Mulder Steine, Eirin Kolberg, Louise Bjerrum, Sander Lindholm Andersen, Yngvild Danielsen, Morten Nordmo, Gunnhild Hjetland.

Tittel: Bergen søvn og kronobiologinettverk (BeSCN).

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

Undervisning:

Kurs/seminar:

Januar: Foredrag, 3 x 1 time om søvn og døgnrytmer ved Talentsenteret i realfag på VilVite, Bergen. Målgruppe: annet personell, egen region

Februar: Foredrag, 2 x 1 time om søvn og døgnrytmer ved Talentsenteret i realfag på VilVite, Bergen. Målgruppe: annet personell, egen region

Foredrag, 30 minutter om behandlings-sidene på www.sovno.no, årsmøte SOVno, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner

Foredrag, 35 minutter om søvnregisteret og quiz om skåring av søvnapné, årsmøte Søvnpoliklinikken, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region

Mars: Foredrag, 45 minutter om WALOSS studien, Søvnseminar ved SOVno, Bergen. Målgruppe, helsepersonell, egen region

Foredrag, 45 minutter om polysomnografi, LIS-kurs i klinisk nevrofysiologi, Haukeland Universitetssjukehus, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner

Mai: Kursleder, 22 t (3 dager) polysomnografikurs kurs, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Oktober: Foredrag, 1 time om søvn hos ungdom, Samfunnsmedisinske senters Høstmøte, Kongsvinger vgs. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, flere regioner

Konferanse:

August: 45 min debattinnlegg om søvn, Arendalsuka. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.

Grunnutdanning:

Januar: 45 minutter om søvnregistrering, elektivt søvnkurs (stud.med.), Søvnpoliklinikken.

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning for helsepersonell: 24 timer

Alle regioner: Utdanning for annet personell: 1 timer

Flere regioner: Utdanning for helsepersonell: 1 timer

Flere regioner: Utdanning for annet personell: 1 timer

Egen region: Utdanning for helsepersonell: 2 timer

Egen region: Utdanning for annet personell: 5 timer

Mediaoppslag 2024:

22.01.2024 TV2 nyhetskanalen om søvn og Søvnpodden

14.03.2024 NRK radio «God morgen Hordaland» om Søvnpodden og verdens søvndag (<https://radio.nrk.no/serie/distriktsprogram-hordaland/sesong/202403/DKHO01005324>)

11.03.2024 forskning.no om ungdomssøvn (<https://ung.forskning.no/sovn-ungdom/ungdommer-bli-b-mennesker-i-puberteten/2167108>)

19.08.2024 forskning.no om senere skolestart for ungdom (<https://ung.forskning.no/helse-sovn-ung/mange-unge-sover-altfor-lite-na-tester-forskere-ut-om-det-hjelper-a-starte-skoledagen-senere/2396299>)

08.09.2024 framtidajunior om ungdom og skolestart (<https://framtidajunior.no/2024/09/08/forskar-pa-seinare-skulestart/>)

07.08.2024 NRK Vestland radio om søvn og døgnrytme etter ferien

10.08.2024 NRK nettsak om døgnrytme etter ferien

01.11.2024 Glåmdalen om søvn hos ungdom (<https://www.glomdalen.no/lokal-ungdom-sover-mindre-enn-seks-timer-kan-fa-store-konsekvenser/s/5-19-1619941>)

05.11.2024 Forskning.no om søvn og alderdomsfølelse (<https://www.forskning.no/aldring-sovn/folk-folte-seg-eldre-nar-de-sov-lite/2426277>)

Annen aktivitet:

Seniorrådgiver ved Nasjonalt senter for søvnmedisin (www.sovno.no), Haukeland Universitetssjukehus

Forsker ved Søvnpoliklinikken, lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus

Podkastvert i Søvnpodden (<https://www.helse-bergen.no/nasjonalt-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/sovnpodden/>)

Somnolog – Expert in Sleep Medicine (bestått Europeisk eksamen i september 2014)

RPSGT – Registeret polysomnography technologist, BRPT, USA

Referee virksomhet

Arrangement på Arendalsuka

ÅRSRAPPORT 2024: Børge Sivertsen

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Vestergaard CL, Simpson MR, Sivertsen B, Kallestad H, Langsrud K, Scott J, Vedaa Ø. Weekday-to-weekend sleep duration patterns among young adults and outcomes related to health and academic performance. *Sleep Science Practice* 8, 15 (2024). <https://doi.org/10.1186/s41606-024-00109-4>
2. Skoglund H, Sivertsen B, Kallestad H, Vedaa O. Digital cognitive behavioral therapy for insomnia for people with comorbid psychological distress: A large scale randomized controlled trial. *Sleep Med.* 2024;121:241-50. PMID: 39024778
3. Vestergaard CL, Skogen JC, Hysing M, Harvey AG, Vedaa Ø, Sivertsen B. Sleep duration and mental health in young adults. *Sleep Med.* 2024;115:30-8. DOI: 10.1016/j.sleep.2024.01.021 PMID: 38330693
4. Kaldenbach S, Hysing M, Strand T, Sivertsen B. Energy drink consumption and sleep problems in Norwegian university students: a cross-sectional study. *BMJ Open* 2024;14:e072951. PMID: 38262632 DOI: 10.1136/bmjopen-2023-072951
5. Schönning V, Hysing M, Dovran A, Nilsen SA, Hafstad GS, Vedaa Ø, Sivertsen B. Sleep and childhood maltreatment: A matched-control study of sleep characteristics in Norwegian adolescents. *Scan J Psych* 2024;65(1):119-28. PMID: 37626444 DOI: 10.1111/sjop.12960

Pågående veiledning av phd-kandidater.

Biveileder for Kari-Elise Frøystad Veddegjerde: «Health anxiety in the society». Finansiert av Med.Fak, UiB. Disputerer i 2025.

Avlagte doktorgrader i 2023.

19.01.2024: Hovedveileder for Viktor Schönning sitt doktorgradsprosjekt «Childhood maltreatment, sleep, and mental health in children and adolescents», Institutt for samfunnspsykologi, UiB. Finansiert av midler fra Stine Sofie Stiftelse.

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: 2024.

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: 2025.

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: 2036.

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: 2025.

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, Helse Midt, Helse Vest

Tittel: Søvn hos voldsutsatte barn

Navn på forskere i nettverket: Mari Hysing, Gertrud Hafstad, Anders Dovran, Kaia Kjørstad

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

Undervisning:

Kurs:

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

Medieoppslag

18.11.24: Aftenposten: Ungdom i Oslo øst sover minst – men Jon (17) har tatt grep

20.3.24: Forskning.no Studenter som drakk energidrikk, slet med søvnen

2.3.23: Vi.no om viktigheten av søvn www.vi.no/helse/derfor-trenger-du-mer-sovn-na/72273245

12.3.24 Aftenposten: Flerdobling i bruken av melatonin hos barn og unge

Annen aktivitet:

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter søvnmedisin SOVno

Medlem av Fagrådet i Den norske mor-, far- og barn-undersøkelsen (MoBa)

ÅRSRAPPORT 2024: Maria Vollsæter

Vitenskapelige publikasjoner

1. Lillebøe HL, Engeset MS, Clemm HH, Halvorsen T, Røksund OD, Potrebny T, Vollsæter M. Expiratory airflow limitation in adults born extremely preterm: A systematic review and meta-analysis. *Paediatr Respir Rev.* 2024.
2. Simpson SJ, Du Berry C, Evans DJ, Gibbons JTD, Vollsæter M, Halvorsen T, et al. Unravelling the respiratory health path across the lifespan for survivors of preterm birth. *The Lancet Respiratory medicine.* 2024;12(2):167-80.
3. Hov B, Andersen T, Toussaint M, Mikalsen IB, Vollsæter M, Brunborg C, et al. Mechanically assisted cough strategies: user perspectives and cough flows in children with neurodisability. *ERJ Open Res.* 2024;10(1).
4. Benum SD, Aakvik KAD, Jørgensen APM, Jussinniemi L, Kulmala M, Vollsæter M, et al. Motor abilities in adults born with very low birthweight: A study of two birth cohorts from Finland and Norway. *Developmental medicine and child neurology.* 2024;66(9):1190-200
5. Andersen TM, Brekka AK, Fretheim-Kelly Z, Lujan M, Heimdal JH, Clemm HH, et al. Upper Airway and Translaryngeal Resistance During Mechanical Insufflation-Exsufflation. *Chest.* 2024.
6. Karlsen T, Vreim K, Røksund OD, Vollsæter M, Muralitharan P, Ellingsen TA, et al. A speech therapy treatment protocol for exercise induced laryngeal obstruction. *Frontiers in pediatrics.* 2024;12:1356476.
7. Benestad MR, Drageset J, Vollsæter M, Hufthammer KO, Halvorsen T, Vederhus BJ. Health-related quality of life in two birth cohorts of extremely preterm born adults. *Acta Paediatr.* 2024;113(6):1288-97.
8. Carlsen PH, Muralitharan P, Fenne H, Hammer IJ, Engan M, Vollsæter M, et al. Laryngeal response to high-intensity exercise in healthy athletes. *BMJ open sport & exercise medicine.* 2024;10(2):e001850.
9. Bårdsen T, Satrell E, Drange Røksund O, Røineland Benestad M, Hufthammer KO, Clemm H, et al. Lung function outcomes in adults born extremely preterm across three decades of advancing perinatal medicine. *Acta Paediatr.* 2024.
10. Brekka AK, Ntoumenopoulos G, Røksund OD, Engeset MS, Clemm H, Halvorsen T, et al. Use of Laryngeal Ultrasound to Observe Laryngeal Movements During Noninvasive Ventilation in Healthy Volunteers. *Respiratory care.* 2024.

Pågående veiledning av Phd-kandidater:

Hovedveileder 2 kandidater

Tonje Bårdsen UiB	“Long term respiratory consequences of extreme preterm birth”
Kaia Skrumme UiB	“Childhood respiratory morbidity following extremely preterm birth: national cohort study”.

Med-veileder 4 kandidater

Åse Rogde UiB Stian Hammer HVL	«Exercise induced laryngeal obstruction in asthma”. «Å trene eller ikke trene – fysisk aktivitet som del av behandlingen ved Duchenne muskel dystrofi»
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 2024: Ingen

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master: Ingen

Kongresser:

Januar 2024: Pediaterdagene, Bergen.

Mars 2024: Kurs i søvnsykdommer hos barn, Trondheim.

September 2024: ERS, Wien.

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

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei.

Deltakelse fra andre land: Ja, RECAP – Research on European Children and Adults born Preterm, www.recap-preterm.eu, EU prosjekt som del av Horizon 2020

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

Forventet prosjektslutt: 2032

Prosjektleder: Maria Vollsæter

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

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei

Deltakelse fra andre land: Ja, Porto, Portugal.

Oppstartsår: 2019 Forventet prosjektslutt: 2028

Prosjektleder: Thomas Halvorsen
Tittel: Født for tidlig, konsekvenser for lungehelse og funksjon
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen
Deltagelse fra andre land: Ja, APIC - Adults Born Preterm International collaboration.
Oppstartsår: 2017 Forventet prosjektslutt: 2032

Prosjektleder: Tiina Andersen
Tittel: Å trene eller ikke trene – fysisk aktivitet som del av behandlingen ved Duchenne muskel dystrofi.
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen
Oppstartsår: 2018 Forventet prosjektslutt: 2028

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: 2025

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/)
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:

7 timer bachelor fysioterapi HVL om Indremedisin, herunder OSAS og hypoventilasjon
4 timer master barnesykepleie om Lunger Utvikling og Sykdom herunder OSAS og hypoventilasjon

4 timer x 2 lunge fagdag medisin studenter UiB vår og høst
4 timer søvn-relaterte respiratoriske forstyrrelser kurs om søvnsykdommer hos barn mars 24
1 time x 2 søvn hos barn for medisinstudenter UiB vår og høst
2 timer søvnrelaterte respirasjonsforstyrrelser samt NIV hos barn, egen avdeling

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell 27 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 2 timer

Medieoppslag: Ingen om søvn

Andre verv:

Medlem Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter for søvnsykdommer (SOVno)
Medlem Nasjonalt Register for Primær Ciliær Dyskinesi
Medlem Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for langtids mekanisk ventilasjon (NN-LTMV)
Medlem Nasjonal Interessegruppe Pediatriske Lungesykdommer
Medlem Norsk Lungemedisinsk Forening
Medlem European Respiratory Society

ÅRSRAPPORT 2024: Siri Waage

Vitenskapelige publikasjoner (8):

1. Bjorvatn B, Waage S, Emberland KE, Litleskare S, Rebnord IK, Forthun I, Rortveit G (2024) The associations between different types of infections and circadian preference and shift work, *Chronobiology International*, 41:2, 259-266. PMID: 38221779.
2. Kristoffersen ES, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B. The long-term effect of work schedule, shift work disorder, insomnia and restless legs syndrome on headache among nurses: A prospective longitudinal cohort study. *Cephalalgia*. 2024 Jan;44(1):3331024231226323. doi: 10.1177/03331024231226323. PMID: 38215230.
3. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Pallesen S, Waage S, Nielsen MB, Sunde E, Bjorvatn B, Holmelid Ø, Vedaa Ø. Effects of a work schedule with abated quick returns on insomnia, sleepiness and work-related fatigue: Results from a large-scale cluster randomized controlled trial. *Sleep*. 2024 Apr 6. PMID: 38581363.
4. Holmelid, Ø, Pallesen S, Bjorvatn, B, Sunde, E, Waage, S, Vedaa, Ø, ... Harris, A (2024). Simulated quick returns in a laboratory context and effects on sleep and pre-sleep arousal between shifts: a crossover controlled trial. *Ergonomics*, 1–11. PMID: 38587121.
5. Kristoffersen ES, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Changes in work schedule affect headache frequency among Norwegian nurses: a 3-year-follow-up study. *Occup Environ Med*. 2024 Feb 28:oemed-2023-109164. PMID: 38418222.
6. Holmelid Ø, Harris A, Pallesen S, Bjorvatn B, Waage S, Nielsen MB, Djupedal ILR, Sunde E. Acute Effects of a Simulated Quick Return on Subjective Sleepiness, Mood, and Cognitive Performance: A Laboratory Crossover Controlled Trial. *Chronobiology International*, Jul 22:1-12, 2024. PMID: 39037118.
7. Hiestand S, Waage S, Forthun I, Pallesen S, Bjorvatn B. Factors leading to excessive fatigue in nurses – a three-year follow-up study. *BMC Nursing* 2024 Jul 1;23(1):446. PMID: 38951772.
8. Arnesen IB, Bjorvatn B, Pallesen S, Waage S, Gradisar M, Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IWS. Insomnia in adolescent epidemiological studies: To what extent can the symptoms be explained by circadian factors? *Chronobiology International* in press.

Andre publikasjoner (23):

1. Waage S. Redaktørens hjørne. *Tidsskriftet SØVN* 2024; 16(1).
2. Waage S, Saxvig IW. Søvnpodden – ny podkast fra SOVno. *Tidsskriftet SØVN* 2024; 16(1).
3. Waage S. World Sleep 2023. *Tidsskriftet SØVN* 2024; 16(1).
4. Waage S. Redaktørens hjørne. *Tidsskriftet SØVN* 2024; 16(2).
5. Waage S, Saxvig IW. SOVno på Arendalsuka. *Tidsskriftet SØVN* 2024; 16(2).
6. Waage S, revidert tekst på www.sovno.no [Skiftarbeidslidelse - Helse Bergen HF](#)
7. Saxvig IW og Waage S. Sliter du med søvnen? Podkastepisode, Søvnpodden, januar 2024.

8. Saxvig IW og Waage S. Jeg er ikke lat, jeg er et B-menneske! Podkastepisode, Søvnpodden, januar 2024.
9. Saxvig IW og Waage S. Når babyen ikke sover... Podkastepisode, Søvnpodden, februar 2024.
10. Saxvig IW og Waage S. Søvn i dyreriket. Podkastepisode, Søvnpodden, februar 2024.
11. Saxvig IW og Waage S. Hvem/hva er Søvnpodden? Podkastepisode, Søvnpodden, februar 2024.
12. Saxvig IW og Waage S. Helsesista! Podkastepisode, Søvnpodden, februar 2024.
13. Saxvig IW og Waage S. Snorkepodden! Podkastepisode, Søvnpodden, mars 2024.
14. Saxvig IW og Waage S. Hjernevask, astrocytter og demens. Podkastepisode, Søvnpodden, mars 2024.
15. Saxvig IW og Waage S. Søvn i overgangsalderen. Podkastepisode, Søvnpodden, april 2024.
16. Saxvig IW og Waage S. Bli kvitt søvnproblemene! Podkastepisode, Søvnpodden, mai 2024.
17. Saxvig IW og Waage S. Ungdomssøvn: Dårlige valg eller biologi? Podkastepisode, Søvnpodden, juni 2024.
18. Saxvig IW og Waage S. Jetlag. Podkastepisode, Søvnpodden, juli 2024.
19. Saxvig IW og Waage S. Skiftarbeid. Podkastepisode, Søvnpodden, august 2024.
20. Saxvig IW og Waage S. Søvn og ADHD. Podkastepisode, Søvnpodden, oktober 2024.
21. Saxvig IW og Waage S. Søvnapper. Podkastepisode, Søvnpodden, oktober 2024.
22. Saxvig IW og Waage S. Vinterdepresjon. Podkastepisode, Søvnpodden, november 2024.
23. Saxvig IW og Waage S. Søvn hos eldre. Podkastepisode, Søvnpodden, desember 2024.

Abstrakter (12):

Wonca Europe, Dublin 2024: Wensaas KA, Lillebø C, Litleskare S, Waage S, Rørtveit G, Ruths S, Diaz E, Emberland KE, Fadnes LT, Bjorvatn B. Prevalence of rectal bleeding and altered bowel habits in a Norwegian primary care population.

WINC, Stockholm 2024:

Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S, Kristoffersen ES. Changes in work schedule affect headache frequency among Norwegian nurses – a three-year follow-up study.

Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Pallesen S, Waage S, Nielsen MB, Sunde E, Bjorvatn B, Holmelid Ø, Vedaa Ø. Evaluating the impact of abating quick returns on insomnia, sleepiness and work-related fatigue. Results from large-scale cluster randomized controlled trial among healthcare workers.

Waage S, Hosøy D, Ørner PB, Pallesen S, Saxvig IW, Bjorvatn B. Associations between shift work, sleep duration, sleep debt and self-reported infections among Norwegian nurses.

Hiestand S, Waage S, Forthun I, Pallesen S, Bjorvatn B. Changes in work characteristics and excessive fatigue in nurses – a three-year follow-up study.

Holmelid, Ø, Pallesen S, Bjorvatn, B, Sunde, E, Waage, S, Vedaa, Ø, ... Harris, A. Simulated Quick Returns in a Laboratory Context and Effects on Sleep, Sleepiness, Mood, and Cognitive Performance: A Crossover Controlled Trial.

Bjorvatn B, Waage S. Associations between sleep debt, shift work, insomnia and self-reported infections: Results from the Norwegian practice-based research network in general practice – PraksisNett.

Kysnes BB, Harris A, Waage S, Djupedal ILR, Sunde E, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. The associations between shift work characteristics and negative work-related incidents.

ESRS, Sevilla 2024:

Waage S, Hosøy D, Ørner PB, Pallesen S, Saxvig IW, Bjorvatn B. The possible relationship between sleep duration, sleep debt and shift work, and self-reported infections among Norwegian nurses.

Holmelid Ø, Pallesen S, Bjorvatn B, Sunde E, Waage S, Vedaa Ø, Nielsen MB, Djupedal ILR, Harris A. Simulated Quick Returns in a Laboratory Context. Effects on Pre-Sleep Arousal, Sleep, Sleepiness, Mood, and Cognitive Performance: A Crossover Controlled Trial.

Saxvig IW, Arnesen I, Pallesen S, Waage S, Gradisar M, Wilhelmsen-Langeland A, Bjorvatn B. Is the prevalence of insomnia disorder in adolescent populations overestimated in epidemiological studies?

Hiestand S, Waage S, Forthun I, Pallesen S, Bjorvatn B. Factors leading to excessive fatigue in nurses – a three-year follow-up study.

Pågående veiledning av phd-kandidater:

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 Stand 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.

Medveileder for Bjarte Kysnes på doktorgradsprosjekt «Healthcare workers well-being and safety (WeBeSafe)». Finansierte av NFR fra oktober 2023.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master:

1. Medveileder for Karl Erik Lundekvam og Håkon Lundekvam Berge
2. Hovedveileder for Kristian Lekven Lien og Håvard Krieg
3. Hovedveileder for Philip Ørner og Daniel Hosøy
4. Medveileder for Ingvild Arnesen, godkjent desember 2024

Kongresser:

1. WINC 2024 (Working time in the Nordic countries), Stockholm, Sverige

2. Sleep Europe 2024, Sevilla, Spania
3. Hjernehelsetkonferansen 2024, Oslo, Norge

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Ståle Pallesen/Bjørn Bjorvatn/Øystein Vedaa/Anette Harris/Siri Waage
Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UIB
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst, Helse Midt, Internasjonalt
Oppstartsår: 2007 Forventet prosjektslutt: 2030

Prosjektleder: Siri Waage/Tine A Flaa
Tittel: Søvn og fatigue blant piloter og redningsmenn i luftambulansen.
Ansvarlig institusjon: UIB
Oppstartsår: 2014 Forventet prosjektslutt: 2025

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

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

Prosjektleder: Øystein Vedaa
Tittel: WeBeSafe
Ansvarlig institusjon: UiB/FHI
Deltakelse fra andre regioner: Helse Midt, Internasjonalt
Oppstart: 2024 Forventet prosjektslutt: 2027

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 m fl.
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, Alvild Alette Bjørkum, Hanna Flækøy Skjåkødegård, Kristine Stangenes, Ulrik Opsahl, Iris Mulder Steine, Eirin Kolberg, Louise Bjerrum, Sander Lindholm Andersen, Yngvild Danielsen, Morten Nordmo, Gunnhild Hjetland.

Tittel: Bergen søvn og kronobiologinettverk (BeSCN).

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

Forskere i nettverket: Øystein Vedaa, Anette Harris, Ståle Pallesen, Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Erlend Sunde, Stein Atle Lie, Ingebjørg L.R. Djupedal, Erling Svensen, Bjarte Kysnes, Mikael Sallinen, Siri Wiig, Kati Karhula

Tittel: WeBeSafe

Tverrfakultært og internasjonalt forskningsnettverk, UiB, FHI, Helse Bergen, Finnish Institute of Occupational Health

Undervisning:

Kurs/seminar:

45 min, "Shift work, sleep and safety", NIVA course. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner

45 min, «Søvn og infeksjoner», forskningsmøte SOVno. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner

60 min, «Om søvn og søvnens betydning», Sesam. Målgruppe: allmennheten, egen region

60 min, «Søvn, søvnregulering, skiftarbeid», Voss sjukehus Målgruppe: helsepersonell, egen region

60 min, «Søvn, søvnregulering og søvnhygiene», Kysthospitalet Målgruppe: helsepersonell egen region

Konferanse:

15 min, WINC, Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner

10 min, Sleep2024, Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner

Sammendrag av undervisning:

Egen region: utdanning av helsepersonell 2 timer

Egen region: utdanning av annet personell 1 time

Alle regioner: utdanning av helsepersonell 1 time

Alle regioner: utdanning av annet personell 1 time

Medieoppslag (15):

1. Januar: Dagbladet: <https://www.dagbladet.no/tema/sovnapn-frisk-med-ett-supergrep/80804216>
2. Januar: NRK Vestland «God morgen Hordaland» om søvnapper [Hordaland i dag - Distriktsprogram - Hordaland - NRK Radio](#)
3. Januar: TV2 nyhetskanalen, om søvn og Søvnpodden
4. Februar: hjerneradet.no, [SOVno er blitt medlem av Hjernerådet - Hjernerådet](#)

5. Mars: NRK radio «God morgen Hordaland» om Søvnpodden og Verdens søvndag [God morgon Hordaland - Distriktsprogram - Hordaland - NRK Radio](#)
6. Mars: NettTV om søvn og søvnpodden
7. Mai: NRK radio «Opptur» om A- og B-mennesker <https://radio.nrk.no/serie/opptur/DVFJ01003824>
8. Juni: Fontene, FriFagbevegelse, Slik påvirkes søvn, kosthold og helse av nattarbeid, [Slik påvirkes søvn, kosthold og helse av nattarbeid | FriFagbevegelse](#)
9. August: NRK radio «God sommer Vestland» om å snu døgnrytmen etter ferien
10. August: www.nrk.no, [Slik forbereder du deg til jobbstart etter ferien: Tips for å justere døgnrytmen – NRK Vestland](#)
11. September: Forskning.no, <https://www.forskning.no/hjertet-sovn/a-sove-litt-mer-i-helgene-kan-vaere-bra-for-deg/2403848>
12. September: NRK radio «Opptur» om slumring [28. september - Opptur - NRK Radio](#)
13. Oktober: [Søvnexpert mener podkast kan forstyrre søvnen \(kk.no\)](#)
14. November: Dagbladet TV om mangel på søvn kan føre til at vi føler oss eldre <https://vm.tiktok.com/ZGdNGfnvY/>
15. Desember: NRK «Opptur» om å sove på ettermiddagen [7. desember - Opptur - NRK Radio](#)

Annen aktivitet:

Senterkoordinator Nasjonalt senter for søvnmedisin
Forsker 20 % ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UIB
Redaktør for tidsskriftet SØVN
Fagansvarlig for 10 tekster på SNL.no
Medlem av styringsgruppe for nordisk forskernettverk (WINC)
Referee-virksomhet
Podkastvert Søvnpodden [Søvnpodden - Helse Bergen HF](#)
Markering av World Sleep Day 2024
Arrangement på Arendalsuka

ÅRSRAPPORT 2024: Tom Aasnæs

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

1. Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: SØVN 2024; 145(1):

Kongresser:

2024: ESRS. Sevilla, Spania 24 – 27 september

Undervisning: 45 minutter. Leverforeningen på Teams. Søvn og søvnhygiene
15 minutter. Arendalsuka
45 minutter. Rolland skole, avdeling Kollåsen
45 minutter. Rolland skole, avdeling Storåsen

Sammendrag av undervisning:

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

Medieoppslag:

19.03.2024 BA-TV. Søvn og gjennomføring av Bergen City Marathon

Annen aktivitet:

- Rådgiver ved Nasjonalt senter for søvnmedisin (www.sovno.no), Haukeland Universitetssjukehus.
- Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter for søvnmedisin SOVno
- Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).
- Markering av World Sleep Day 2024
- Arrangement på Arendalsuka
- WEB-ansvarlig for sovno.no