

ÅRSRAPPORT 2013

FOR



[Senter for Søvnmedisin](#) og [SOVno](#)

Senterleder
Bjørn Bjorvatn

Rådgjevar/forskar
Ingvild Saxvig

Senterkoordinator
Vibeke Ø. Henriksen

 **HELSE BERGEN**
Haukeland universitetssjukehus
Lungeavdelingen

1. Drift

Senter for søvnmedisin vart opna i mars 2011. Senteret er eit etablert samarbeid mellom lungeavdelinga, ØNH-avdelinga og nevroklinikken (klinisk nevrofysiologi - KNF og nevrologi). Administrativt ligg Senter for Søvnmedisin under lungeavdelinga, seksjon for obstruktive lungesjukdommar/respirasjonssvikt/søvnrelaterte sjukdommar. Dei ulike avdelingane, inkludert psykiatrisk avdeling, har overordna fagleg ansvar for sin aktivitet ved senteret. Frå 2013 har det også vore knytt tannlækjarar til senteret.

Styret ved Senter for Søvnmedisin består av:

- Nivå 2-leiar for lungeavdelinga (Kathan Al-Azawy)
- Nivå 2-leiar for ØNH-avdelinga (John-Helge Heimdal)
- Nivå 2-leiar for nevroklinikken (Håkon Nordli)
- Senterleiar for Senter for Søvnmedisin (Bjørn Bjorvatn)
- Leiar for Nasjonal Kompetansetjeneste for Søvnssjukdommer (Bjørn Bjorvatn)

Sverre Lehmann (lunge), Shashi Gulati (ØNH) og Harald Aurlien (nevro) har i tillegg delteke i ei utvida styringsgruppe.

Ved **Senter for Søvnmedisin** var det i 2013 tilknytt 22 lækjarar, 3 tannlækjarar, 25 sjukepleiarar, 6 merkantile og 1 assistent. Lækjarane og sjukepleiarane er tilsett ved sine moderavdelingar, og arbeider ved Senter for Søvnmedisin i deler av si kliniske verksemd.

Leiar, professor dr.med.	Bjørn Bjorvatn
Konsulent, PhD	Eldbjørg Fiske (til 1.8.13)
Rådgjevar, PhD	Ingvild Saxvig (frå 1.9.13)
Koordinator, Spes.sykepleier	Vibeke Østerfeldt Henriksen

Merkantile:	Ann Kristin Løvik (lunge)
	Solveig Kjærstad Sunde/Bente Anfinsen/Kjell Magnus Thorvik (ØNH)
	Sidsel M. Jordal/ Irene Bjørtomt (KNF, 20%)

Lækjarar:	Lunge:
	Sverre Lehmann
	Ove Fondenes
	Karin Stang Volden
	Kathan Al-Azawy
	Rajinder Sharma
	Solfrid Indrekvam
	Trygve M Jonassen
	Turid Fjose

ØNH:
Shashi Gulati
Helge Jacobsen
Svein Nygaard
Arild Sletteberg

KNF/nevrologi:

Håvard Skeidsvoll
Harald Aurlien
Bjørn Karlsen
Jan Brøgger
Ina Hjelland
Ivar Otto Gjerde
Anna Wie Børsheim
Kristin Varhaug
Dag Otto Kleppe

Psykatri:

Fred Holsten (1 dag i veka)

Tannlækjarar:

Anders Johansson
Kjersti Gjerde
Morten Berge

Sjukepleiarar:**Lunge:**

Thomas Berge
Mona Grundeland
Anny Sekkingstad
Vibeke Østerfeldt Henriksen
Margun Vabø
Gunvor Mo Norstein
Britt-Helen Rusås
Hilde-Gunn Bakke Fleten
Marianne Rustan
Hilde Kristin Tveit
Maria Lillegraven

ØNH :

Vigdis Lillevik
Hildur Røysland Grimstad
Mona G.Bjerke
Astri Karin Husøy
Anny M.S. Skålevik
Unni Elisabeth Oslmo
Ann Kathrin Midtun
Hjørdis Juvik

KNF/nevrologi:

Mariann Lie Onstad
Sigrun F. Rommetveit
Margretha Hansen
Reidunn Herdlevær
Judith Kausland Lie
Eva Aarland

Assistentar:

Rita Ø. Furu

Lungeavdelinga har i snitt hatt ein lækjar på senteret kvar dag, 1-2 sjukepleiarar som følgjer opp pasientane som skal til lækjaren, og 2 sjukepleiarar med eigne liste. ØNH-avdelinga har hatt ein lækjar og ein sjukepleiar tilstades kvar dag. Frå nevroklinikken har ein nevrofysiolog og 1-2 sjukepleiarar vore tilstades kvar dag, medan ein nevrolog har teke imot pasientar måndag-onsdag. Ein psykiater har teke imot pasientar kvar måndag, og tannlækjarar har teke imot pasientar kvar onsdag. Senteret var ope heile året unnateke 4 veker i juli.

Nasjonal Kompetansetjeneste for Søvnsykdommer (SOVno)

Staben har i 2013 bestått av:

- Leiar Bjørn Bjorvatn (20%)
- Senterkoordinator Janne Grønli (50%),
- Rådgjevar Eldbjørg Fiske (50% til 1.august)
- Rådgjevar Siri Waage (50%)
- Rådgjevar Ingvild Saxvig (50% frå 27. mai)
- PhD stipendiat Elisabeth Flo (100% til 1.februar)
- Seniorforskar Ståle Pallesen (10%)
- Seniorforskar Michaela Dreez Gjerstad (10%)

I tillegg er det knytt ei arbeidsgrupe til SOVno:

- Fred Holsten, professor dr.med., Psykiatrisk Institutt, UiB; søvnspecialist ved Bergen søvnsenter.
- Håvard Skeidsvoll, seksjonsoverlege, Klinisk Nevrofysiologisk avdeling, Haukeland universitetssjukehus.
- Reidun Ursin, professor emer. dr.med., Institutt for biomedisin, UiB.
- Inger Hilde Nordhus, professor dr. philos., Institutt for klinisk psykologi, UiB.
- Ståle Pallesen, professor dr. psychol., Institutt for samfunnspsykologi, UiB.
- Eli Sørensen, dr.med., overlege, barne- og ungdomspsykiatri, Helse Bergen.
- Sverre Lehmann, førsteamanuensis PhD, seksjonsoverlege, lungeavdelinga, Haukeland universitetssjukehus.
- Shashi Gulati, overlege, øre-nese-halsavdelingen, Haukeland universitetssjukehus.
- Anders Steinsvik Alme, overlege, barneklubben, Haukeland universitetssjukehus

2. Pasientbehandling:

Det blei i 2013 halde totalt 6547 konsultasjonar med søvnrelaterte diagnosar på Haukeland universitetssjukehus, mot 6187 i 2012. Av desse var 1007 nyttilviste pasientar, mot 994 i 2012. I 2013 var konsultasjonane fordelt slik på dei ulike diagnosane:

Hoveddiagnose	Totalt behandlet	Nytilviste
R065 Snorking/munnpusting	1 041	259
G258 Restless legs syndrom	47	14
G470 Insomni	73	33
G471 Hypersomni	41	15
G472 Døgnrytmeforstyrningar	22	15
G473 Søvnapne	5 144	735
G474 Narkolepsi/katapleksi	64	18
G478 Andre spesifiserte søvnforsyrningar, f.eks. parasomniar	31	23
G479 Uspesifisert søvnforstyrring	43	30
F510 Insomni	12	6
F511 Hypersomni	12	5
F512 Døgnrytmeforstyrningar	4	3
F513 Søvnkjengeri	1	1
F514 Natteskrekk	4	3
F515 Mareritt	3	1
F518 Parasomni	2	2
F519 Uspesifisert søvnforstyrring	3	3

Gjennomsnittleg tid (antall dagar) frå motteken tilvising til diagnosetidspunkt var i 2013 (tal frå 2012 i parentes):

Diagnose	Lunge	ØNH	Nevro
G47.3 Søvnapné	111,2 (96,6)	161,0 (136,3)	
R06.5 Snorking/munnpusting	123,4 (99,3)	156,8 (148,1)	
G47.0 Insomni			89,6 (150,5)
G47.1 Hypersomni			72,7 (107,5)
G47.4 Narkolepsi/katapleksi			54,1 (75,3)

Lungeavdelinga utførte 801 (mot 845 i 2012) polygrafi-registreringar i 2013. ØNH-avdelinga utførte 641 (mot 638 i 2012) polygrafi-registreringar, 3 (mot 10 i 2012) trykkmålingar, 21 (mot 9 i 2012) conchotomiar og 21 (mot 16 i 2012) ganepastikkar i 2013. KNF utførte 222 (mot 204 i 2012) polysomnografi-registreringar (PSG) og 136 (mot 164 i 2012) multipel søvnlatenstestar (MSLT) i 2013.

Senteret leverte ut 637 (mot 600 i 2012) CPAP-maskinar, 92 (mot 96 i 2012) bilevel-maskinar og 47 (mot 80 i 2012) apneskinner (tal frå seksjon for behandlingshjelpemidler).

Det var i 2013 5 fristbrot ved senteret (mot 4 i 2012), 1 ved lungeavdelinga og 4 ved ØNH.

Pasienttilfredsheit

I veke 47 blei det gjennomført pasienttilfredsheitsundersøking ved Senter for Søvnmedisin. Totalt 50 pasientar fylte ut skjema, medan 5 takka nei til å delta. Resultata var gode, og visar at dei fleste er nøgde med behandlinga dei får på senteret:



Jonas Lies vei 65, 5021 Bergen



Hvilke erfaringer hadde du på Senter for søvnmedisin?

Vi ønsker å gi et best mulig tilbud til pasienter ved Senter for Søvnmedisin. For å vite i hvilken grad vi lykkes, ønsker vi dine synspunkter på hvordan oppholdet har vært. Vi ber deg derfor om å svare på spørsmålene nedenfor ved å krysse av det svaralternativet som passer best for deg. Det er selvsagt frivillig, men dine erfaringer er viktige for oss å få tilbakemelding på. Du skal ikke sette navnet ditt på skjemaet. Opplysningene vil ikke bli knyttet til deg som person.

Med "behandlere" mener vi:

De som har hatt hovedansvar for undersøkelser og behandling. Oftest er dette leger, men mange får behandling av sykepleiere eller annet helse- og sosialpersonale.

		Ikke i det hele tatt	I liten grad	I noen grad	I stor grad	I svært stor grad	Ikke aktuelt	ubesvart
1	Snakket behandlere til deg slik at du forsto dem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20%	80%	<input type="checkbox"/>	
2	Har du tillit til behandlernes faglige dyktighet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32%	68%	<input type="checkbox"/>	
3	Fikk du vite det du syntes var nødvendig om hvordan prøver, tester eller undersøkelser skulle foregå?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2%	34%	62%	2%	
4	Fikk du tilstrekkelig informasjon om din diagnose / dine plager?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	38%	60%	2%	
5	Oppllevde du at behandlingen var tilpasset din situasjon?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4%	30%	64%	2%	
6	Var du involvert i avgjørelser som angikk din behandling?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4%	34%	54%	8%	
7	Oppllevde du at institusjonens arbeid var godt organisert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2%	42%	54%	<input type="checkbox"/>	2%
8	Fikk du inntrykk av at institusjonens utstyr var i god stand?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40%	58%	2%	

9	Var hjelpen og behandlingen du fikk på institusjonen, alt i alt, tilfredsstillende?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2%	26%	68%	<input type="checkbox"/>	4%
10	Mener du at du på noen måte ble feilbehandlet (etter det du selv kan bedømme)?	74%	2%	<input type="checkbox"/>	2%	16%	2%	4%
11	Måtte du vente for å få tilbud ved institusjonen?	Nei	Ja, men ikke lenge	Ja, ganske lenge	Ja, altfor lenge	Ubesvart		
		38%	44%	10%	4%	4%		
12	Hvilket utbytte har du hatt, alt i alt, av behandlingen på institusjonen?	Ikke noe utbytte	Lite utbytte	En del utbytte	Stort utbytte	Svært stort utbytte	Ikke aktuelt	Ubesvart
		2%	4%	26%	22%	36%	6%	4%

Litt om deg selv:

Er du mann eller kvinne?	Mann	Kvinne			
	66%	34%			
Hva er din høyeste fullførte utdanning?	Grunnskole (7 – 10 år)	Gymnas/yrkesskole/videregående skole	Høgskole/Universitet		
	16%	56%	28%		
Hva er din alder?	Antall år				
	55 ± 13				
Stort sett vil du si din helse er:	Utmerket	Meget god	God	Nokså god	Dårlig
	6%	14%	38%	26%	16%

3. Utdanning av helsepersonell

Kurs i søvnmedisin

Det vart arrangert eit todagars kurs for sjukehuslegar og eit todagars kurs for allmennlækjarar innan søvnmedisin i 2013. I løpet av 2013 blei det og arrangert eit todagars kurs innan grunnleggjande polysomnografi, og eit todagars, vidaregåande kurs i polysomnografi.

Annan undervisning og føredragsaktivitet:

Utdanning av helsepersonell:

- Grunnutdanning eigen region: 83 timar
- Etterutdanning eigen region: 27 timar
- Etterutdanning fleire regionar: 40 timar
- Etterutdanning alle regionar: 140 timar
- Vidareutdanning eigen region: 24 timar
- Vidareutdanning fleire regionar: 40 timar
- Vidareutdanning alle regionar: 140 timar

Det vart gjeve 61 føredrag og kurs for helsepersonell og spesialisthelsetenesta.

For spesialisthelsetenesta og anna helsepersonell vart desse føredraga/kursa halde:

- PSG – skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser, Bergen, kurs
- PSG – skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser for vidarekommende, Bergen, kurs
- Søvnproblemer og vinterdepresjoner. Utredning og behandling, Bergen, kurs
- Søvnrelaterte sykdommer. Utredning og behandling for sykehusleger, Bergen, kurs
- Søvnpsykiatri, Bergen, kurs
- Rask psykisk helsehjelp, Trondheim, kurs
- Rask psykisk helsehjelp, Oslo, kurs
- Søvn, Oslo, kurs
- Søvn og søvnpsykiatri, Tromsø, kurs
- Basal klinisk nevrofysiologi, Bergen, kurs
- Smerte, demens og søvn, Bergen, kurs
- Søvn, skiftarbeid og helse, Bergen, kurs
- Om årsrapporten, Bergen, kurs
- Søvnmedisinprosedyrer i Europa, København, Danmark, konferanse
- Narkolepsi og H1N1-vaksinasjon, Oslo, konferanse
- Søvnfysiologi, Bergen, konferanse
- Søvn og døgnrytmeforstyrrelser hos ungdom, Oppland, konferanse
- Søvn og søvnpsykiatri, Trondheim, konferanse
- Søvnfysiologi, Stockholm, konferanse
- Seminarinnlegg, Helsinki, Finland, konferanse
- 2 seminarinnlegg, Stavanger, konferanse
- 2 seminarinnlegg, Brasil, konferanse
- 2 posterpresentasjoner, Valencia, Spania, konferanse
- 9 symposiumsforedrag, København, Danmark, konferanse
- Søvnforstyrrelser ved Parkinsons sykdom, Lillestrøm, seminar
- Insomni, Oslo, seminar

- Skiftarbeid, Oslo, seminar
- Jet-lag, Oslo, seminar
- Om søvn og SOVno, Bergen, seminar
- Presentasjon av SOVno, Trondheim, seminar
- Presentasjon av SOVno, Lovisenberg, seminar
- Turnusarbeid, Bergen, seminar
- Barn og søvn, Sør-Trøndelag, seminar
- Skiftarbeid, Bergen, seminar
- Narkolepsi i Norge etter H1N1 vaksinasjon, Bergen, seminar
- Forsinket søvnfasesyndrom, Bergen, seminar
- Søvn hos ungdom, Bergen, seminar
- Hypersomnier, Bergen, seminar
- Søvn, Haugesund, seminar
- Søvn, Bergen, seminar
- Søvn sykdommer, Bergen, seminar
- Insomni og døgnrytmeforstyrrelser, Bergen Seminar
- Søvn og søvn sykdommer, Stord, seminar
- 2 foredrag om søvn og skiftarbeid, Bergen, seminar
- 3 seminarinnlegg, Sandefjord, seminar
- Søvn og søvn sykdommer, nettmøte

SOVno gav i 2013 ut to nummer av tidsskriftet SØVN. Opplaget er på 2500 per nummer. Det blei sendt ut ca 6000 informasjonsbrosjyrar frå SOVno om søvn og søvn sjukdomar i løpet av året.

SOVno arrangerte i løpet av våren og hausten 2013 elleve forskingsmøter:

Januar 10.	Per Monstad <i>Søvn hos pasienter med nevrologiske lidelser</i>
Februar 14.	Elisabeth Flo <i>Studying recovery from shift work through sleep - theoretical and methodological approaches</i>
Mars 14.	Vinner av årets publikasjon: Janne Grønli m fl. <i>Søvn, stress og proteinfabrikken</i>
April 18.	Ingvild Saxvig <i>Delayed sleep phase disorder; prevalence, sleep, circadian rhythm and treatment</i>
Mai 23.	Signe Dørheim <i>Søvn og depresjon i svangerskap og barseltid, resultater fra en longitudinell studie ved A-hus</i>
Juni 20.	Professor Carlos Schenck, Minnesota Regional Sleep Disorders center/University of Minnesota Medical School, Minneapolis USA <i>"Parasomnias: RBD, Sexsomnia, Sleep-Related Eating"</i>
August 22.	Elisabeth Flo <i>Mindre enn 11 timer mellom to arbeidsvakter og helseproblemer blant sykepleiere - En longitudinell studie</i>
September 26.	Siri Waage <i>Skiftarbeidslidelse blant sykepleiere med et longitudinelt perspektiv</i>

- Oktober 31. Nina Misvær
Ungdom med overvekt
- November 21. Ane Wilhelmsen-Langeland
Prøveforelesning/Innledning til disputas
- Desember 19. Ingvild W. Saxvig
Sleep patterns and daytime functioning in patients with delayed sleep phase disorder

4. Forsking

Senter for Søvnmedisin og SOVno publiserte i 2013 38 søvnrelaterte artiklar i Pubmed-registrerte tidsskrift og hadde 55 andre publikasjoner relatert til søvn, i tillegg til flere abstracts.

Pubmed publikasjoner:

Pallesen Ståle, Sivertsen Børge, Nordhus Inger Hilde, Bjorvatn Bjørn
A 10-year trend of insomnia prevalence in the adult Norwegian population.
Sleep Med 2013 Dec. Epub 2013 des 1
PMID: 24382513

Eldevik Maria Fagerbakke, Flo Elisabeth, Moen Bente Elisabeth, Pallesen Ståle, Bjorvatn Bjørn
Insomnia, excessive sleepiness, excessive fatigue, anxiety, depression and shift work disorder in nurses having less than 11 hours in-between shifts.
PLoS One 2013;8(8):e70882. Epub 2013 aug 15
PMID: 23976964

Di Milia Lee, Waage Siri, Pallesen Ståle, Bjorvatn Bjørn
Shift work disorder in a random population sample--prevalence and comorbidities.
PLoS One 2013;8(1):e55306. Epub 2013 jan 25
PMID: 23372847

Saxvig Ingvild West, Wilhelmsen-Langeland Ane, Pallesen Ståle, Vedaa Oystein, Nordhus Inger Hilde, Bjorvatn Bjørn
A randomized controlled trial with bright light and melatonin for delayed sleep phase disorder: Effects on subjective and objective sleep.
Chronobiol Int 2013 Oct. Epub 2013 okt 21
PMID: 24144243

Øyane Nicolas M F, Pallesen Ståle, Moen Bente Elisabeth, Akerstedt Torbjørn, Bjorvatn Bjørn
Associations between night work and anxiety, depression, insomnia, sleepiness and fatigue in a sample of Norwegian nurses.
PLoS One 2013;8(8):e70228. Epub 2013 aug 7
PMID: 23950914

Hovland Anders, Nordhus Inger Hilde, Sjøbø Trond, Gjestad Bente A, Birknes Birthe, Martinsen Egil W, Torsheim Torbjørn, Pallesen Ståle

Comparing physical exercise in groups to group cognitive behaviour therapy for the treatment of panic disorder in a randomized controlled trial.
Behav Cogn Psychother 2013 Jul;41(4):408-32. Epub 2012 jul 5
PMID: 22874661

Einvik Gunnar, Flyvbjerg Allan, Hrubos-Strøm Harald, Randby Anna, Frystyk Jan, Bjerre Mette, Namtvedt Silje K, Kristiansen Håvard A, Nordhus Inger H, Somers Virend K, Dammen Toril, Omland Torbjørn
Novel cardiovascular risk markers in depression: no association between depressive symptoms and osteoprotegerin or adiponectin in persons at high risk for sleep apnea.
J Affect Disord 2013 Mar 5;145(3):400-4. Epub 2012 aug 3
PMID: 22862888

Danielsen Yngvild S, Nordhus Inger H, Júlíusson Petur B, Mæhle Magne, Pallesen Ståle
Effect of a family-based cognitive behavioural intervention on body mass index, self-esteem and symptoms of depression in children with obesity (aged 7-13): A randomised waiting list controlled trial.
Obes Res Clin Pract 2013 Mar-Apr;7(2):e89-e164.
PMID: 24331773

Rokstad Ingrid S, Rokstad Kirsten S, Holmen Sissel, Lehmann Sverre, Assmus Jörg
Electronic optional guidelines as a tool to improve the process of referring patients to specialized care: an intervention study.
Scand J Prim Health Care 2013 Sep;31(3):166-71.
PMID: 23941087

Sivertsen Børge, Pallesen Ståle, Stormark Kjell Morten, Bøe Tormod, Lundervold Astri J, Hysing Mari
Delayed sleep phase syndrome in adolescents: prevalence and correlates in a large population based study.
BMC Public Health 2013;13(1):1163. Epub 2013 des 11
PMID: 24330358

Sivertsen Børge, Hysing Mari, Wehling Eike, Pallesen Ståle, Nordhus Inger Hilde, Espeseth Thomas, Lundervold Astri J
Neuropsychological performance in older insomniacs.
Neuropsychol Dev Cogn B Aging Neuropsychol Cogn 2013;20(1):34-48. Epub 2012 apr 10
PMID: 22490041

Olsen Olav Kjellevold, Pallesen Ståle, Espevik Roar
The impact of partial sleep deprivation on military naval officers' ability to anticipate moral and tactical problems in a simulated maritime combat operation.
Int Marit Health 2013;64(2):61-5.
PMID: 23788221

Hysing Mari, Pallesen Ståle, Stormark Kjell M, Lundervold Astri J, Sivertsen Børge
Sleep patterns and insomnia among adolescents: a population-based study.
J Sleep Res 2013 Oct;22(5):549-56. Epub 2013 apr 24
PMID: 23611716

Hovland Anders, Pallesen Ståle, Hammar Asa, Hansen Anita Lill, Thayer Julian F, Sivertsen Børge, Tarvainen Mika P, Nordhus Inger Hilde

Subjective sleep quality in relation to inhibition and heart rate variability in patients with panic disorder.

J Affect Disord 2013 Aug;150(1):152-5. Epub 2013 jan 22

PMID: 23347472

Augedal Aslak Wøien, Hansen Kenneth Schøld, Kronhaug Christian Robstad, Harvey Allison G, Pallesen Ståle

Randomized controlled trials of psychological and pharmacological treatments for nightmares: a meta-analysis.

Sleep Med Rev 2013 Apr;17(2):143-52. Epub 2012 okt 6

PMID: 23046846

Lallukka T, Overland S, Haaramo P, Saastamoinen P, Bjorvatn B, Sivertsen B

The joint contribution of pain and insomnia to sickness absence and disability retirement: A register-linkage study among Norwegian and Finnish employees.

Eur J Pain 2013 Dec. Epub 2013 des 12

PMID: 24338923

Wilhelmsen-Langeland Ane, Saxvig Ingvild W, Pallesen Ståle, Nordhus Inger-Hilde, Vedaa Oystein, Sørensen Eli, Bjorvatn Bjørn

The Personality Profile of Young Adults With Delayed Sleep Phase Disorder.

Behav Sleep Med 2013 Nov. Epub 2013 nov 27

PMID: 24283705

Fossum Ingrid Nesdal, Nordnes Linn Tinnesand, Storemark Sunniva Straume, Bjorvatn Bjørn, Pallesen Ståle

The Association Between Use of Electronic Media in Bed Before Going to Sleep and Insomnia Symptoms, Daytime Sleepiness, Morningness, and Chronotype.

Behav Sleep Med 2013 Oct. Epub 2013 okt 24

PMID: 24156294

Storemark Sunniva Straume, Fossum Ingrid Nesdal, Bjorvatn Bjørn, Moen Bente Elisabeth, Flo Elisabeth, Pallesen Ståle

Personality factors predict sleep-related shift work tolerance in different shifts at 2-year follow-up: a prospective study.

BMJ Open 2013;3(11):e003696. Epub 2013 nov 4

PMID: 24189084

Bjorvatn Bjørn

[In Process Citation].

Tidsskr Nor Laegeforen 2013 Nov;133(22):2379-80.

PMID: 24287840

Mrdalj Jelena, Lundegaard Mattson Ase, Murison Robert, Konow Jellestad Finn, Milde Anne Marita, Pallesen Ståle, Ursin Reidun, Bjorvatn Bjørn, Grønli Janne

Hypothermia after chronic mild stress exposure in rats with a history of postnatal maternal separations.

Chronobiol Int 2013 Oct. Epub 2013 okt 24

PMID: 24156523

Hynninen Minna J, Pallesen Ståle, Hardie Jon, Eagan Tomas M L, Bjorvatn Bjørn, Bakke Per, Nordhus Inger Hilde

Insomnia symptoms, objectively measured sleep, and disease severity in chronic obstructive pulmonary disease outpatients.

Sleep Med 2013 Dec;14(12):1328-33. Epub 2013 okt 14

PMID: 24238965

Roelen Corné A M, Bültmann Ute, Groothoff Johan, van Rhenen Willem, Magerøy Nils, Moen Bente E, Pallesen Ståle, Bjorvatn Bjørn

Physical and mental fatigue as predictors of sickness absence among Norwegian nurses.

Res Nurs Health 2013 Oct;36(5):453-65. Epub 2013 aug 23

PMID: 23970440

Wilhelmsen-Langeland Ane, Saxvig Ingvild W, Pallesen Ståle, Nordhus Inger-Hilde, Vedaa Øystein, Lundervold Astri J, Bjorvatn Bjørn

A randomized controlled trial with bright light and melatonin for the treatment of delayed sleep phase disorder: effects on subjective and objective sleepiness and cognitive function.

J Biol Rhythms 2013 Oct;28(5):306-21.

PMID: 24132057

Reknes Iselin, Pallesen Ståle, Magerøy Nils, Moen Bente Elisabeth, Bjorvatn Bjørn, Einarsen Ståle

Exposure to bullying behaviors as a predictor of mental health problems among Norwegian nurses: Results from the prospective SUSSH-survey.

Int J Nurs Stud 2013 Jul. Epub 2013 jul 25

PMID: 23891534

Mrdalj Jelena, Pallesen Ståle, Milde Anne Marita, Jellestad Finn Konow, Murison Robert, Ursin Reidun, Bjorvatn Bjørn, Grønli Janne

Early and later life stress alter brain activity and sleep in rats.

PLoS One 2013;8(7):e69923. Epub 2013 jul 26

PMID: 23922857

Fossum Ingrid Nesdal, Bjorvatn Bjørn, Waage Siri, Pallesen Ståle

Effects of shift and night work in the offshore petroleum industry: a systematic review.

Ind Health 2013;51(5):530-44. Epub 2013 jun 26

PMID: 23803497

Bjorvatn Bjørn, Waage Siri

Bright light improves sleep and psychological health in shift working nurses.

J Clin Sleep Med 2013 Jul;9(7):647-8. Epub 2013 jul 15

PMID: 23853556

Saxvig Ingvild W, Wilhelmsen-Langeland Ane, Pallesen Ståle, Vedaa Oystein, Nordhus Inger H, Sørensen Eli, Bjorvatn Bjørn

Objective measures of sleep and dim light melatonin onset in adolescents and young adults with delayed sleep phase disorder compared to healthy controls.

J Sleep Res 2013 Aug;22(4):365-72. Epub 2013 jan 30

PMID: 23363423

Flo Elisabeth, Pallesen Ståle, Åkerstedt Torbjørn, Magerøy Nils, Moen Bente Elisabeth, Grønli Janne, Nordhus Inger Hilde, Bjorvatn Bjørn

Shift-related sleep problems vary according to work schedule.
Occup Environ Med 2013 Apr;70(4):238-45. Epub 2013 Jan 23
PMID: 23343860

Waage Siri, Pallesen Ståle, Moen Bente Elisabeth, Bjorvatn Bjørn

Sleep and health in oil rig workers--before and after a two week work period offshore.
Ind Health 2013;51(2):172-9. Epub 2012 Nov 28
PMID: 23196391

Dørheim S K, Bjorvatn B, Eberhard-Gran M

Sick leave during pregnancy: a longitudinal study of rates and risk factors in a Norwegian population.
BJOG 2013 Apr;120(5):521-30. Epub 2012 Nov 7
PMID: 23130975

Sivertsen Børge, Björnsdóttir Erla, Øverland Simon, Bjorvatn Bjørn, Salo Paula

The joint contribution of insomnia and obstructive sleep apnoea on sickness absence.
J Sleep Res 2013 Apr;22(2):223-30. Epub 2012 Oct 9
PMID: 23043357

Saksvik-Lehouillier Ingvild, Bjorvatn Bjørn, Hetland Hilde, Sandal Gro Mjeldheim, Moen Bente E, Magerøy Nils, Akerstedt Torbjørn, Pallesen Ståle

Individual, situational and lifestyle factors related to shift work tolerance among nurses who are new to and experienced in night work.
J Adv Nurs 2013 May;69(5):1136-46. Epub 2012 Jul 31
PMID: 22853193

Heier Mona Skard, Gjerstad Michaela D, Knudsen Stine

[New knowledge about narcolepsy in children].
Tidsskr Nor Laegeforen 2013 Jun;133(12-13):1326-8.
PMID: 23817265

Lunde H M B, Bjorvatn B, Myhr K-M, Bø L

Clinical assessment and management of sleep disorders in multiple sclerosis: a literature review.
Acta Neurol Scand Suppl 2013.
PMID: 23190288

Beniczky S, Aurlien H, Brøgger JC, Fuglsang-Frederiksen A, Martins-da-Silva A, Trinka E, Visser G, Rubboli G, Hjalgrim H, Stefan H, Rosén I, Zarubova J, Dobesberger J, Alving J, Andersen KV, Fabricius M, Atkins MD, Neufeld M, Plouin P, Marusic P, Pressler R, Mameniski R, Hopfengärtner R, van Emde Boas W, Wolf P. Standardized computer-based organized reporting of EEG: SCORE. Epilepsia. 2013; 54: 1112-1124.

Herigstad A, Stefansdottir S, Aurlien H. [EEG--when and how?].
[Article in Norwegian]. Tidsskr Nor Legeforen. 2013; 133: 48-52.

Andre publikasjoner:

Bjorvatn B. Bedre Søvn. En håndbok til deg som sover dårlig. 2. utgave. Fagbokforlaget 2013. 187 sider.

Bjorvatn B, Pallesen S. Irregular sleep-wake type. I: The Encyclopedia of Sleep (ed: CA Kushida). 2013; Vol. 3, pp 29-33. Waltman, MA: Academic Press.

Bjorvatn B, Fetveit A. Søvn og søvnforstyrrelser. I: Allmenntmedisin. Red: Hunskår. Gyldendal Akademisk, 2013, 177-188.

Bjorvatn B, Flo E, Fiske E, Grønli J. Ulik forekomst av søvnlidelser mellom fylker og mellom by og land. SØVN 2013; 5(1): 22-25.

Bjorvatn B. Forskningslitteratur innen søvnmedisin. SØVN 2013; 5(1): 4.

Bjorvatn B. Plan for forskning og kompetansespredning. SØVN 2013; 5(2): 4.

Warpe H, Bjorvatn B, Waage S, Hovlid E, Pallesen S. Vet lite om helsefarene ved turnusarbeid. Sykepleien 2013; 11: 54-57.

Bjorvatn B, Holsten F. T5.2 Søvnvansker. Norsk legemiddelhandbok for helsepersonell, 2013; 206-211.

Bjorvatn B. T19.6 Restless legs. Norsk legemiddelhandbok for helsepersonell, 2013; 560-561.

Bjorvatn B. Søvn og søvnproblemer. Revidert hefte (16 sider) utgitt av Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (SOVno). 2013.

Bjorvatn B. Søvnproblemer – hvordan skal de behandles? Revidert hefte (16 sider) utgitt av Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (SOVno). 2013.

Bjorvatn B. Behandling av døgnrytmeproblemer hos unge mennesker. Revidert hefte (12 sider) utgitt av Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (SOVno). 2013.

Bjorvatn B. Normal søvn. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Søvnregistrering og søvnstadier. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Årsaker til søvnproblemer. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Søvnloggbok – Kartlegg din egen søvn. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Søvnproblemer – hvordan skal de behandles. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Søvnhygiene – gode råd ved søvnproblemer. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Behandling av langvarige søvnproblemer uten medisiner. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Lysbehandling ved søvnsykdommer. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Behandling av søvnproblemer med melatonin. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Medikamentell behandling av søvnproblemer. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Døgnrytmen vår. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Forsinket søvnfasesyndrom. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Vinterdepresjon. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Insomni (Søvnløshet). Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Døgnrytmeforstyrrelser. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Jet lag. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Hypersomnier. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Narkolepsi. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Parasomnier. Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Gå i søvne (somnambulisme). Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Nattlige skrekkanfall (pavor nocturnus). Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Restless legs (urolige bein). Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Bjorvatn B. Periodiske beinbevegelser under søvn (PLMS). Revidert tekst på www.sovno.no, 2013.

Flo E. (2013). Sliten og utmattet, eller rett og slett søvnig?. *Søvn*, 1:20-21

Flo E, Magerøy N, Moen BE, Pallesen S, Bjorvatn B. Skiftarbeid gir søvnproblemer. *Sykepleien* 2013; 3: 68-69.

Gjerstad M.D., Parkinson sykdom og søvn, Best Practice Nevrologi og Psykiatri, April 2013.

Gjerstad M.D., Søvnforstyrrelser ved Parkinsons sykdom, Parkinson Posten Nr 4/2013-årgang 29, utgitt av Norges Parkinsonforbund.

Gjerstad M.D., Nye retningslinjer for Narkolepsi, SØVN, 5. årgang, nr.2, utgitt av Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer.

Grønli J. Debatt: Søvnproblemer hos små barn – hvordan behandle det? SØVN 2013; 5(1): 10-13

Grønli J. Redaktørens hjørne. SØVN 2013; 5(1): 3

Grønli J. Redaktørens hjørne. SØVN 2013; 5(2): 3

Grønli J. Markus og Mille – en natt på søvnlaboratoriet. SØVN 2013; 5(2): 10-13

Grønli J. Søvnlaboratoriet ved Lovisenberg Diakonale sykehus. Et søvnsenter for barn – og voksne. SØVN 2013; 5(2): 26-29

Grønli J. Søvn ved depresjon. Tekst på www.sovno.no, 2013.

Grønli J og Milde AM. Søvn ved stressfulle opplevelser. Tekst på www.sovno.no, 2013

Krohn-Hansen L og Grønli J. Bedre søvn for mindre ryggmerter, i boken En praktisk guide til Frisk Rygg – Mindre smerter, sterkere rygg og atletisk holdning. Jungelboken forlag. ISBN: 9788299885133, p 86-87.

Lehmann S. Forskning og forskningsbaserte helsetjenester. Et symposium ved Amund Gulsviks 70-årsdag. Sjur Humerfelt (Red.). ISBN 978-82-995524-1-7. Forord, Per S. Bakke, Sjur Humerfelt, Sverre Lehmann, Ernst R. Omenaas. Kapittel 8. Obstruktivt søvnapné syndrom og obstruktiv lungesykdom- relaterte tilstander?

Lehmann S, Bjorvatn B, Aarrestad S. Registrering av respirasjonen under søvn. I: Norsk lungehelse. Jubileumbok for Norsk forening for lungemedisin ved 75-årsjubileet (red: Gulsvik og Stavem), 2013: 107-111.

Saxvig IW, Grønli J. Sesongvariasjoner, døgnrytmeforstyrrelser og AD/HD. SØVN 2013; 5(2): 5-7

Saxvig IW, Delayed Sleep Phase Disorder – Prevalence, sleep, circadian rhythm and treatment. Doctoral thesis, 2013. ISBN: 978-82-308-2273-9

Sivertsen B, Lallukka T, Salo P, Pallesen S, Hysing M, Krokstad S, Øverland S. Insomnia as a risk factor for ill health. The HUNT study. J Sleep Res in press.

Thun E, Bjorvatn B, Moen BE, Magerøy N, Flo E, Pallesen S. Robuste og aktive sykepleiere tåler skiftarbeid. Sykepleien 2013; 2: 44-46.

Vedaa Ø, Bjorvatn B, Magerøy N, Thun E, Pallesen S. Longitudinal predictors of changes in the morningness-eveningness personality among Norwegian nurses. Personality and Individual Differences 2013; 55: 152-156.

Doktorgradar, 2013:

Ingvild Saxvig

Delayed sleep phase disorder – prevalence, sleep, circadian rhythm and treatment

Ane Wilhelmsen-Langeland

Delayed sleep phase disorder in adolescence and young adulthood

Minna Hynninen

Anxiety, depression and sleep disturbance in chronic obstructive pulmonary disease (COPD)

Harald Hrubos-Strøm

Obstructive sleep apnea in community-dwelling adults. A clinical-epidemiological study.
Akershus sleep apnea project (ASAP)

Elisabeth Flo

Sleep and health in shift working nurses

Anders Hovland

Panic disorder – Treatment outcomes and psychophysiological concomitants

Kvalitetsregisteret:

I 2013 henta Senter for søvnmedisin inn totalt 956 (854 i 2012) nye samtykke til å registrerast i kvalitets- og forskingsregisteret, medan 56 kryssa av for at dei ikkje ynskja å delta. Svarprosenten for kvalitetsregisteret er altså høg (94,5 %).

5. Pasientopplæring

Det vart halde meistringskurs for pasientar med søvnapné og deira pårørande i samarbeid med Lærings- og mestringssenteret i Bergen. Kurset vart halde ni gongar; i januar, februar, mars, april, mai, september, oktober, november og desember. Totalt deltok 85 pasientar og 31 pårørande. Deltakarane evaluerte kurset, og tilbakemeldingane var gjennomgåande gode:

Evaluering

Mestringskurs for personer med søvnapne` og deres pårørende 2013

103 skjema levert

Sett kryss for det som stemmer for deg:

1.

Hvor nyttig var temaene for deg og din situasjon?		Svært nyttig	Nyttig	Noe nyttig	Lite nyttig	Ikke nyttig	Ikke tema på kurset
Bruker-innlegg	Erfaringer	39	30	12	5	1	
	Behandling av OSAS v/lege	47	46	5	2		
Faglige innlegg	Produkter innen maskebehandling og praktisk informasjon v/sykepleier	56	46	6			
	Rettigheter og andre hjelpeordninger v/sosionom	28	30	28	11		5
	Vaneendring, kosthold og fysisk aktivitet v/fysioterapeut	24	50	12	4		6
	Hvordan mestre maskebehandling v/sykepleier	47	42	7	1		1
Bruker-organisasjoner	Informasjon om likemannsarbeid og andre tilbud	17	29	11		1	7

2.

Hvor nyttige var disse læringsmetodene for deg og din situasjon?	Svært nyttig	Nyttig	Noe nyttig	Lite nyttig	Ikke nyttig	Ikke aktuelt på kurset
Dialog med fagpersoner	62	29				
Samtaler i gruppe/gruppearbeid	24	43	7			4
Høre andres erfaringer	48	36	1			
Dele mine erfaringer	27	42	7	1		2
Få tips og gode råd	51	31	4			

3. Jeg er:

Bruker/pasient: 79 Pårørende: 20 Kvinne: 41 Mann: 49 Alder: 43 - 83

4. Var det noe du savnet?

- Nei x 14
- Info om søvnløshet/insomni
- Fysioterapeut
- Er så ny (2 dg.) m/cpap at jeg ikke vet hva jeg skal spørre om
- Ønsker kurs/oppfølging i ernæring. Mer tid!
- Nei – fleksibelt system ivaretok alt
- Ein får alltid info om kor viktig det er med trim, kosthold for å hindre hjertesjukdom, kreft osv. Men eg synes det er viktig å presisere at dette er ikkje i genetiske tilfeller.

Lærings- og mestringscenteret i Bergen – en felles inngang til opplæring for pasienter og pårørende
www.helse-bergen.no/lms

Med ein veldig aktiv mann som går/spring fjellturer mange ganger i uka og alltid passa på kva han «putter i munnen», har han likevel vore hjerteoperert to ganger, hjerteflimmer, kreft (ikkje overvektig). Men han har jo hatt god effekt av den sunne livsstilen når han har gjennomgått bl.a. hjerteoperasjon med å nesten vera uforskamma frisk etter operasjonene og komme seg raskt på beina att.

5. **Hvordan / fra hvem fikk du vite om læringstilbudet?**
Fastlege: 5 Sykehus: 55 Brukerorganisasjon: 1 Annet: 11 Internett: 1
6. **Andre kommentarer? (Bruk evt. baksiden)**
- Har lest meg opp på informasjonen
 - Gjerne ha pårørende med på 1. konsultasjonstime og gjerne senere også. En kan ha andre spørsmål enn pasienten selv som kan ha betydning – for eks. renhold. Burde kanskje holde kurs for leger og tannleger. I alle fall la de få opplysninger som kan ha betydning for behandlingen. Refusjon fra NAV ang. munntørret som kan skyldes CPAP.
 - Insomnia
 - God mat og frukt
 - Veldig bra – supert
 - Savnet melk til kaffen
 - Sosionom og fysioterapeut kan med fordel komprimere sitt stoff til å være mer relevant i forhold til denne diagnosen.
 - Greit opplegg.
 - Veldig nyttig og kjekt
 - Føler meg svært godt mottatt på søvnsenteret. En god hjelp for en cpap-nybegynner
 - Fantastisk informativt
 - Svært nyttig og lærenikt!
 - Velig bra og positivt!
 - Kjempeflott kurstilbud!!
 - Måtte gå kl. 12.00
 - Hvis spørsmål fra brukerne kunne tas på slutten av hver presentasjon/forelesning, kan en del unødvendig kommentarer/informasjon fra noen få pratesyke brukere ikke «stjele» så mye av den viktige informasjonen foreleserne har å gi oss (synes noen få blir litt for personlige).
 - Kanskje sette opp en mulighet til å ta opp «personlige problemer» med en fra Haukeland – så kan de ev. videreformidle ting som ev. trengs for hele gruppen. Ellers var kurset svært NYTTIG. TAKK for meg☺
 - Det kunne ha vært litt meir skriftlig som eg kunne fått med heim. Høyrer tungt!
 - Kurs som anbefales for alle med søvnapne.
 - Veldig bra! Bra med brukerne Arild og Finn.
 - Veldig bra Finn

Takk for at du hjelper oss å forbedre våre tilbud!

Nettsider:

SOVno hadde 18.270 treff på hovudsida www.sovno.no i 2013. SOVno er blant toppane i talet på sidevisingar totalt sett i Helse Bergen.

6. Formidling

SOVno hadde 140 medieoppslag i 2013:

Januar:

Samtidig kronikk om søvnavanskar hos barn i Bergens Tidende
Dagbladet om vintertrøtthet.
Dagbladet om lysmangel om vinteren.
NRK Nordland Radio om søvn om vinteren.
Agderposten, dagens mann.
Bergens Tidende om søvnbehov.
Dagbladet: Søvn sykdom skader hjernen
NRK nett om døgnrymeforskyvning i ferier
NRK nett om elektroniske medier og søvn
Dagbladet om søvn og temperatur
Dagbladet om vintertrøtthet
Hubro, God natt i Nordsjøen

Februar:

Dagbladet om søvnunderskudd.
Dagbladet om søvn i ulike måneder av året. (Nordlund)
VG om kosthold og søvn.
Studenttorget.no om søvnmangel
Nrk.no om risiko ved nattarbeid.
P4 om langvarig våkenhet og prestasjonsnivå.
Dagbladet om helserisiko ved lite søvn.
Tara om kostholdsråd og søvn.
Om ph.d. avhandling i Bergens Tidende Papir
Om skiftarbeid i Dagens Medisin
Vinner av årets publikasjon innen søvn, UiB.no
Derfor snakker vi i søvne. Dagbladet
Snakke i søvne. Hjemmepc.no
Dagbladet om søvn og årstid
Dagbladet om søvnapne

Mars:

klikk.no om B-mennesker
Dagbladet om å sove ut i helgene.
Trønder-Avisa om B-mennesker.
Foreldre og barn om nattskrekke.
TV2.no om forskjeller i søvnlidelser mellom land/by og fylker
VG helg om parasomnier.
Om skiftarbeid i Sykepleien

Om B-mennesker i Hegnar Online
Om tidlige vakter for B-mennesker i Firda Papir, Dagbladet, Altaposten
Om ph.d. avhandling i Stavanger Aftenblad Papir
NRK Sogn og Fjordane. Hvor kommer drømmene fra?
Sov godt uten bekymringer. Dagbladet Papir
Dagbladet om søvn og bekymringer

April:

Klikk.no/foreldre om å gå i søvne.
Nrk.no om snoozing
Ja, vi elsker. Dagbladet Papir
NRK Nett om søvn og ”snoozing”
Dagbladet om søvnråd
Dagbladet om å være morgengretten

Mai:

Dagbladet om søvn blant unge.
Radio 1 om søvn og søvnbehov.
klikk.no/Dagbladet om at babygråt ødelegger ekteskap
VG om søvn og søvnmyter
Østlandets Blad om ungdomssøvn
Tønsberg Blad om nattarbeid.
VG Reise om jet lag.
Søvn og døgnrytme. NRK 1 radio.
VG om søvn om sommeren
VG om myter om søvn
Forskning.no om lys som søvntyv
Stavanger Aftenblad om unge med søvnproblemer
Overgang.no. Intervju om søvn hos eldre kvinner
Nattskift i Nordsjøen er selvsagt IKKE uproblematisk. Safe.no

Juni:

Dagbladet om jet lag og B-mennesker.
Dagbladet om endring av døgnrytmen.
VG om REM søvns betydning.
Søvn Kvinner må ha mest søvn. Dagbladet Papir
VG: Snork kan ødelegge ferien
Babyverden.no om B-menneske-barna og søvnvansker
Aftenposten om soveromsmiljøet
Dagbladet om søvn og kvinner
Skiftarbeid og helse i Medical News Today

Juli:

NTB Tema om søvn og sommertid.
Dagbladet om søvn og døgnrytme hos små barn.
Aftenposten om søvn i sommervarmen.
VG om sommersøvn
Dagbladet om søvn og hjerte
VG om søvn om sommeren
Klikk.no Derfor er du B-menneske

Klikk.no Du kan bli et A-menneske
Bergens Tidende om skiftarbeid på Hardangerbroen

August:

VG om søvn og døgnrytme etter ferien.
nrk.no om polyfasisk søvn.
Radio Norge nyheter om polyfasisk søvn.
Dagbladet og klikk.no om morgengretne barn.
nrk.no om barn
Familien om søvn og behandling av søvnlidelser
NRK Hordaland. Ødelagt søvnrytme?
BA om værsyke
Dagbladet om søvnstillinger
Dagbladet om trening og søvn
Kvinneguiden/Klikk.no: Søvn og rynker

September:

Blad om ungdomssøvn
abcnyheter.no om dagsøvn hos barn 3-5 år gir bedre læring
Psykisk helse om søvn og behandling av søvnlidelser.
Derfor er du trøtt om dagen og kvikk om kvelden? Dagbladet Papir
VG om søvn og overvekt
Aftenposten om søvn og tidssoner
Dagbladet om tretthet på ulike tider av døgnet

Oktober:

Desk.no om leggetider
Bedre Helse om restless legs.
P4 om leggetider hos små barn.
Nrk.no om søvnens betydning for hjernen
Dagbladet.no om søvn og fly
Aftenposten om søvn og månefaser
ABC nyheter (Klikk.no) om sosialt jetlag
Dagbladet med døgnrytmer hos ungdom

November:

Vi over 60 om søvnproblemer.
Romerikes Blad om vintertretthet.
Klikk.no om søvngjengeri.
ABC Nyheter/Klikk.no om effekter av lite søvn.
KK om powernaps.
Overlegen om skiftarbeid og søvnmangel
NRK Rogaland om søvnmangel og tidstyver
Forskning.no. Ny hypotese om REM søvn
VG. Hvordan holde på energien
VG. Døgnrytmer og vår biologiske klokke
VG. Tips for god søvn
VG. Sover hver for oss
NRK Sørlandet radio om økning av CPAP-maskiner for OSAS
Dagbladet om dingsene som stjeler søvnen

Dagbladet om vurdering av søvntips
NRK Vestlandsrevyen om elektroniske medier og søvn
NRK Dagsnytt om elektroniske medier og søvn
Forskning.no om elektroniske medier som forstyrrer søvnen
TV Nyhetskanalen om elektroniske medier og søvn.
Klikk.no om søvngjengeri
Klikk.no om søvn om vinteren
VG om nye medier som stjeler barnas søvn
Dagbladet om søvnproblemer hos små barn
Lux og Lumen om lys og døgnrytmer

Desember:

VG Helg om søvnmangel.
iform.no om søvnmangel.
Foreldre og Barn om lite søvn og tretthet.
Aftenposten (Økonomimagasinet) om topplederers søvn.
Hubro og uib.no. Søvn synkroniserer hjernen
Bergensavisen. Lite søvn over lang tid
Mammanett.no om lydene som kan få barn til å sove
Fædrelandsvennen om søvn natten før reise
Dagbladet om døgnrytmer og søvnvansker hos små barn
Nattavisen om søvn på reise
Dagbladet om barn og søvn
Aftenposten. Derfor sover du dårlig natten før du skal fly

Rapporten er basert på tal frå data/tal frå Senter for Søvnmedisin og Nasjonal Kompetansetjeneste for Søvnssykdommer.