

# ÅRSRAPPORT 2020 FOR



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

Senterleder  
Bjørn Bjorvatn

Senterkoordinator  
Hilde Kristin Tveit

Registerkoordinator  
Ingvild West Saxvig

Rådgiver  
Tom Aasnæs

## 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). Klinikkk for psykosomatisk medisin har òg aktivitet ved senteret. Administrativt ligg Senter for Søvnmedisin under lungeavdelinga, seksjon for obstruktive lungesjukdommar/respirasjonssvikt/søvnrelaterte sjukdommar, men alle avdelingane har overordna fagleg ansvar for sin eigen aktivitet ved senteret.

Styret ved **Senter for Søvnmedisin** består av:

Nivå 2-leiar for lungeavdelinga (Sverre Lehmann)

Nivå 2-leiar for ØNH-avdelinga (Evelyn Neppelberg)

Nivå 2-leiar for nevroklinikken (Torhild Vedeler)

Senterleiar for Senter for søvnmedisin (Bjørn Bjorvatn)

Leiar for Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (Bjørn Bjorvatn)

Kristel Svalland Knudsen (Gunnar Husabø-vikar) (lunge), Karen Elisabeth Lie (ØNH), Tom Eichele (KNF), Petter Sanaker (nevro), Bjørn Bjorvatn (senterleiar), Hilde Tveit (senterkoordinator) og Ingvild West Saxvig (registerkoordinator) har delteke i ei arbeidsgruppe ved Senteret, med månedlige møter.

Ved **Senter for Søvnmedisin** var det i 2020 tilknytt 43 lækjarar, 26 sjukepleiarar, 3 tannlækjarar, 3 merkantile og 2 ingeniørar. Lækjarane, sjukepleiarane, merkantilt personell og ingeniørar er tilsett ved sine moderavdelingar, og arbeider ved Senter for Søvnmedisin i deler av si kliniske verksemd. Dei andre tilsette ved senteret (leiar, registarkoordinator, tannlækjarar) er tilsett ved lungeavdelinga.

<b>Leiar, professor dr.med.</b>	Bjørn Bjorvatn
<b>Registerkoordinator, ph.d.</b>	Ingvild West Saxvig
<b>Senterkoordinator, sjukepleiar</b>	Hilde Tveit

<b>Merkantile:</b>	Ann Kristin Løvik (lunge)
	Karoline Korsvold (ØNH)
	Aashild Grønsberg (KNF, 20%)

<b>Lækjarar:</b>	<b>Lunge:</b>
	Sverre Lehmann (avdelingsdirektør)
	Ove Fondenes
	Solfrid Indrekvam
	Rajinder Sharma
	Trygve M Jonassen
	Anders Storesund
	Kristel Knudsen
	Åse Rogde
	Anders Rotevatn
	Åshild Eikenes

Solveig Tangedal  
Jan Erik Angeltveit  
Gunnar Husebø  
Rune Nielsen  
Silje Orstad  
Christina Due Svendsen

**Tannlækjarar**

Anders Johansson  
Morten Berge  
Inga Zilinskaite-Petrauskiene

**Lækjarar:**

**ØNH:**  
Shashi Gulati (seksjonsoverlege)  
Hilde Haave  
Arild Sletteberg  
Kristina Sture Larsen  
Erlend Lundemo  
Karin Mjelle  
Camilla Martens  
Ater-Arslan Sajid  
Jon Ambakk  
Lebaneng Abel

**Lækjarar:**

**KNF/nevrologi:**  
Tom Eichele (seksjonsoverlege KNF)  
Harald Aurlien  
Håvard Skeidsvoll  
Jan Brøgger  
Ina Hjelland  
Henning Olberg  
Eivind Aanestad  
Jone Owe  
Atle Lillebø  
Jenny Lindroos  
Eivind Kolstad  
Fredrik Robert Romi  
Geir Olve Skeie  
Katarina Lundervold  
Beenish Nawaz  
Britt Ellen Rød

**Lækjarar:**

**Psykiatri:**  
Jørn Bødtker

**Sjukepleiarar:**

**Lunge:**  
Hilde Kristin Tveit (senterkoordinator)

Mona Grundeland  
Thomas Berge  
Eirin Ripman  
Cathrine Vetås  
Gunvor Mo Norstein  
Marianne Øvrebø  
Line Lærum  
Lise Monsen  
Maria Fältnes (fagarbeider)  
Anette Isaksen Nævdal (sluttet i 2020)  
Helene Dimmen (sluttet i 2020)

**Sjukepleiarar:**

**ØNH:**

Silje Rykkje  
Astrid Sørheim  
Marit Monsen  
Astri Karin Husøy  
Mona Bjerke  
June Indrefjord  
Sofia Ekstrøm  
Miriam Isaias Araya  
Marcela Alejandra Salazar  
Mathilde Birkeland

**Sjukepleiarar:**

**KNF/nevrologi:**

Synnøve Bartz-Johannessen  
Eva Aarland  
Mariann Lie Onstad  
Birte Steen

**Ingeniørar:**

**KNF/nevrologi:**

Glenn Bø  
Helle Nystad

Lungeavdelinga har ei merkantil i full stilling, i snitt ein lækjar og 3,5 sjukepleiarar på senteret kvar dag. I tillegg hadde lungeavdelinga kveldspoliklinikk 1-2 kvelder kvar uke. ØNH-avdelinga har hatt ein lækjar hver mandag, halve onsdagen, hele torsdagen, halve fredagen i 2020, i tillegg til to sykepleiere hver dag, og ein merkantilt ansatt i full stilling. Nevroklinikken har bemanna senteret med lege (nevrofysiolog) i 50 % stilling, sjukepleiarbemanninga har en stillingsprosent på 150%, og ein 20 % stilling ved merkantil avdeling. I tillegg har nevrolog teke imot pasientar ein dag i veka. Ein psykiater har teke imot pasientar nokre tysdagar, avhengig av behov. Tannlækjarar har teke imot pasientar 2 heile og en halv dag i veka i snitt. Senteret var ope heile året unnateke 1 veke i desember.

## Nasjonal Kompetansetjeneste for Søvnsykdommer (SOVno)

Staben har i 2020 bestått av:

- Leiar: Bjørn Bjorvatn (40 %)
- Senterkoordinator: Siri Waage (100 %)
- Rådgjevar: Tom Aasnæs (100 %)
- Postdoc: Ingvild West Saxvig (50 %)

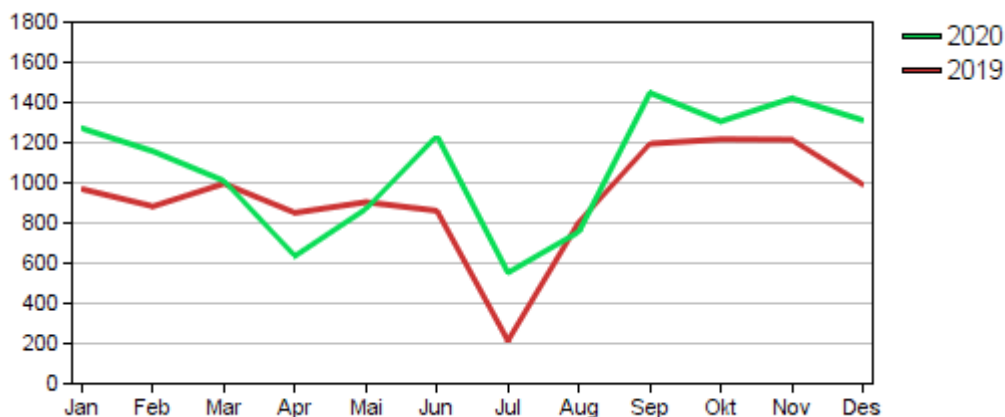
I tillegg er det knytt ei arbeidsgruppe til SOVno:

- Fred Holsten, professor dr.med, søvnspesialist ved Bergen søvnsenter.
- Håvard Skeidsvoll, overlege, Klinisk Nevrofysiologisk avdeling, Haukeland universitetssykehus.
- Ståle Pallesen, professor, ph.d, Institutt for samfunnspsykologi, UiB
- Sverre Lehmann, ph.d, avdelingsdirektør, , Lungeavdelingen, Haukeland universitetssykehus.
- Shashi Gulati, overlege, Øre-nese-halsavdelingen, Haukeland universitetssykehus.
- Maria Vollsæter, overlege, Barneklubben, Haukeland universitetssykehus
- Børge Sivertsen, ph.d, seniorforsker, Folkehelseinstituttet
- Paul Joachim Bloch Thorsen, overlege, PBU Ressursenheten, Haukeland universitetssykehus.

## 2. Pasientbehandling:

Det blei i 2020 halde totalt 12.974 konsultasjonar ved Senter for søvnmedisin, mot 11.102 i 2019. Av desse var 1.736 ny-tilviste pasientar (definert som pasientar til behandling som ikkje har hatt behandlingsepisodar i same eller føregåande år), mot 1.754 i 2019. Figur 1 viser kor mange konsultasjonar som blei heldt ved Senter for søvnmedisin kvar månad.

Figur 1. Konsultasjonar ved Senter for søvnmedisin for kvar månad i 2020 samanlikna med 2019.



Ved Senter for søvnmedisin var det 66 fristbrot ved lungeavdelinga, 180 fristbrot ved ØNH og 29 fristbrot ved Nevro/KNF i 2020. Det høge talet for fristbrot skuldast i hovudsak COVID-19-pandemien. Tabell 1 viser gjennomsnittleg ventetid ved senteret for kvar av dei tilknytte avdelingane.

Avdeling	Gjennomsittleg ventetid – dagar	
Lunge	162,7	(230,4)
ØNH	216,4	(229,9)
Nevro	219,2	(96,3)

Tabell 1. Gjennomsnittleg ventetid ved Senter for søvnmedisin frå motteken tilvising til diagnosetidspunkt i 2020 (tal frå 2019 i parentes).

I 2020 utførte lungeavdelinga 1319 polikliniske polygrafi-registreringar (mot 1012 i 2019). ØNH-avdelinga utførte 545 polikliniske polygrafi-registreringar (mot 654 i 2019). KNF utførte 117 polysomnografi-registreringar/PSG (mot 174 i 2019) og 72 multippel søvnlatenstestar/MSLT i 2020 (mot 93 i 2019). Psykiatrisk avd. hadde 11 konsultasjonar.

Senteret leverte ut 1277 CPAP-maskinar (907 av desse var nye brukarar) mot 1187 i 2019, 99 bilevel-maskinar mot 106 i 2019 og 297 apnéskinner (314 i 2019) (tal frå seksjon for behandlingshjelpemidler).

Lungeavdelinga utførte 4731 CPAP/BiPAP kontroller i 2020 (2602 av desse var telemonitorering). ØNH utførte 794 CPAP kontroller (488 av desse var telemonitorering).

Tabell 2 viser korleis dei ulike hovuddiagnosane er fordelt for pasientar ved Senter for søvnmedisin. (Berre diagnosar med 4 eller fleir konsultasjonar er inkludert, tal frå 2019 i parentes)

<b>Diagnose</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Beh. episoder</b>	<b>Nye pasienter</b>
G473	Søvnapné	10.471 (8.697)	537 (545)
R065	Munnpusting	1.670 (888)	1034 (584)
R298	Andre og uspes. sympt. m/tilkn til nerve og muskelskj. syst.	173 (226)	21 (28)
Z038	Obs ved mistanke om annen spes. sykdom og tilstand	160 (822)	97 (31)
J961	Kronisk respiasjonssvikt	61 (88)	0 (3)
G470	Innsøvning og søvnforstyrrelse	46 (47)	3 (3)
G479	Uspesifisert søvnlidelse	39 (24)	10 (5)
J343	Hypertrofi av nesemuslinger	37 (42)	1 (0)
G471	Eksessiv somnolens	37 (27)	0 (3)
J342	Skjev neseskillevegg	27 (33)	0 (2)
J449	Uspesifisert kronisk obstruktiv lungesykdom	26 (7)	1 (0)
G474	Narkolepsi og katapleksi	25 (12)	0 (4)
E662	Ekstrem fedme med alvolær hypervent	22 (4)	0 (1)
F510	Ikke-organisk insomni	21 (16)	4 (4)
R53	Uvelhet og tretthet	16 (11)	0 (0)
F511	Ikke organisk hypersomni	13 (5)	4 (2)
J9611	Kronisk respirasjonssvikt	11 (4)	0 (0)
G478	Andre spesifiserte søvnforstyrrelser	11 (21)	3 (12)
F519	Uspes. Ikke organisk søvnlidelse	9 (4)	5 (3)
R05	Hoste	8 (1)	6 (0)
G472	Forstyrrelser i søvn-våkenhetsrytme	6 (9)	0 (4)
F512	Ikke org. forstyrr i søvn-våkenhetsrytme	6 (3)	1 (1)
G258	Andre ekstrapyramidale tilstander og bevegelsesforstyrrelser	6 (11)	1 (2)
G710	Muskeldystrofi	5 (9)	0 (0)
F513	Søvnngjengeri	4 (9)	2 (4)
J329	Uspesifisert kronisk sinusitt	4 (3)	0 (1)

**Pasienttilfredsheit** I 2020 blei det gjennomført pasienttilfredsheitsundersøking ved Senter for Søvnmedisin. Pasientene fikk tilsendt en lenke til et spørreskjema på nettet etter en konsultasjon ved senteret. Totalt 23 pasientar fylte ut skjema. Resultata var gode, og visar at dei fleste er nøgde med behandlinga dei får på senteret:

### 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 behandlingen. Vi ber deg om å svare på spørsmålene nedenfor ved å krysse av for det svaralternativet som passer deg best deg. Din erfaring er viktig for oss å få tilbakemelding på. Skjema behandles anonymt.

	Ikke i det hele tatt	I liten grad	I noen grad	I stor grad	I svært stor grad	Ikke aktuelt	Antall svart
<b>Snakket behandlerne til deg slik at du forstod dem, og var informasjonen tilpasset din situasjon?</b>	0	4%	13%	26%	57%	0	23
<b>Fikk du god nok informasjon om diagnose og behandling?</b>	0	0	26%	21%	52%	0%	23
<b>Var du involvert i avgjørelser som angikk din behandling?</b>		17%	17%	26%	35%	4%	23
<b>Opplevde du at institusjonens arbeid var godt organisert?</b>	4%	0	13%	26%	56%	0	23
<b>Fikk du inntrykk av at institusjonens utstyr var i god stand?</b>	0	4%	0	30%	61%	4%	23
<b>Måtte du vente for å få tilbud ved senteret?</b>	Nei 8%	Ja, men ikke lenge 48%	Ja, ganske lenge 30%	Ja, altfor lenge 8%	Uaktuelt 4%	Antall svar 23	
<b>Hvilket utbytte har du hatt, alt i alt, av behandlingen på institusjonen?</b>	Ikke utbytte 9%	Lite utbytte 4%	En del utbytte 17%	Stort utbytte 43%	Svært stort utbytte 4%	Ikke aktuelt 22%	Antall svar 23
<b>Stort sett vil du si din helse er:</b>	Utmerket 4%	Meget god 13%	God 56%	Nokså god 17%	Dårlig 2%	Ubesvart 0	Antall svar 23



### 3. Utdanning av helsepersonell

SOVno utgir tidsskriftet "SØVN" to ganger årleg. Tidsskriftet er eit viktig formidlingsorgan for helsepersonell i alle helseregioner. "SØVN" formidlast også til media og helsemyndigheter. Tidsskriftet er gratis. Det trykte opplaget er på 2.200 per nummer, og formidlast i tillegg i pdf-format på våre nettsider og til en abonnentliste.

#### *Oversikt over kurs, undervisning og foredragsaktivitet.*

- 1 t. Søvn og eldre. Forelesning. (Kurs/seminar).
- 2 timer Psykiatrisk poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen «Søvn, søvnhygiene for bipolare pasienter». Mai, 2020. (Kurs/seminar).
- 2 timer Psyk. poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen «Søvn, søvnhygiene for bipolare pasienter». September 2020. (Kurs/seminar).
- 2 timer Psyk. poliklinikk Sandviken sykehus, Bergen «Søvn, søvnhygiene for bipolare pasienter». Oktober 2020. (Kurs/seminar).
- 1 t om søvn og idrett, Teams møte, Norges håndballforbund. (Kurs/seminar).
- ELMED227 Søvnssjukdommar i elektiv periode i 2020 3 timer om Søvnrelaterte respirasjonsforstyrrelser. (Kurs/seminar).
- Søvnapne, epidemiologi, utredning, behandling. (Kurs/seminar).
- 2 timer om søvnevansker, sykehuskurs. (Kurs/seminar).
- 1 t om søvn og psykiske lidelser. Sykehuskurs. (Kurs/seminar).
- 8 t søvncurs. Utdanning for helsepersonell. (Kurs/seminar).
- 4 timer 15 minutter. Kursledelse 1 dag, foredrag + praktisk gjennomgang. (Kurs/seminar).
- 30 min: Søvnssjukdommer, med fokus på utredning og behandling av søvnapne og hypersomnier, Søvnapne, kirurgisk behandling. (Kurs/seminar).
- 2 t om søvn og søvnssjukdommer, psykofarmakologikurs (VEU), Bergen. (Kurs/seminar).
- Kursledelse 2 dagar, 3 x 45 min foredrag + 2 x 30 min foredrag om søvn og søvnssjukdommer, kurs for sykehusleger (VEU), Bergen. (Kurs/seminar).
- 20 min om web-side og portal for PraksisNett, møte med International Advisory Board + ledergruppe for PraksisNett,. (Kurs/seminar).
- 1 time NIV hos barn etter nyfødtpperioden, Pediterdagene SUS 2020. (Kurs/seminar).
- 6 timer undervisning barn og lungesykkdommer, inkl. OSAS og langtids mekanisk ventilasjon, samt i kursledelsen for dette kurset. (Kurs/seminar).
- 1 time om søvn og søvnssjukdommer hos barn, kurs om søvnssjukdommer for sykehusleger. (Kurs/seminar).
- 4 timer master radiograf og master fysioterapi om lungesykkdommer barn, herunder OSA. (Kurs/seminar).
- 90 min om hhv årsrapport, evaluering av SOVno, og Nasjonal anbefaling for utførelse av søvnundersøkelser, Årsmøte SOVno. (Konferanse).
- 45 min om døgnrytmelidelser, virtuell SLEEP 2020-møte, USA. (Konferanse).
- 15 min innlegg om lysbehandling, WOW Working Time Policy symposium, zoom-møte. (Konferanse).
- 1 time om søvn og idrett, nettundervisning for Norsk idrettsmedisinsk institutt. (Digital undervisning).
- 15 min innlegg om skiftarbeidslidelse blant norske sykepleiere. (Digital undervisning).

2 t om søvn og søvnsykdommer, psykofarmakologikurs (VEU), Bergen (digitalt). (Digital undervisning).

3 t om søvn hos eldre (digitalt), obligatorisk kurs for LIS i geriatri (VEU), Bergen. (Digital undervisning).

Kursleder og 9 forelesninger på zoom om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs (VEU). (Digital undervisning).

20 min innlegg om lysbehandling, WOW Consortium møte på zoom. (Digital undervisning).

35 min om PraksisNett, NorCRIN-møte (digitalt). (Digital undervisning).

30 min om web-side og portal for PraksisNett, møte med Nasjonal referansegruppe, (Digital undervisning).

1 time Webinar om nattarbeid, Arbeidstilsynet. (Digital undervisning).

3 t om søvn og søvnsykdommer, Profesjonsstudiet psykologi Vår. (Kurs/seminar).

1 t om skiftarbeid, kurs i maritim medisin. (Kurs/seminar).

1 t om subjektiv søvnmåling, UiB på kurset PSYK115. (Kurs/seminar).

6 timer om søvnproblemer, UiB på kurset PSYK115. (Kurs/seminar).

2 timer om søvndeprivasjon, UiB på kurset PSYK115. (Kurs/seminar).

3 t om søvn og søvnsykdommer, Profesjonsstudiet psykologi. Høst. (Kurs/seminar).

2 t om søvn hos ungdom, interundervisning barne- og ungdomspsykiatri. (Kurs/seminar).

1 time om søvn og idrett, nettundervisning for treningskjeden EVO. (Kurs/seminar).

2 timer Søvnanalyse og hypersomnier,. (Kurs/seminar).

30 min om søvnmedisin, Senter for Søvnmedisin. (Kurs/seminar).

90 min om skiftarbeid, søvn, døgnrytme, Yrkesmedisinsk avdeling, HUS. (Kurs/seminar).

30 min om søvnmedisin, Senter for Søvnmedisin. (Kurs/seminar).

3 timer lungesykdommer hos barn for master barnesykepleie, Høgskolen på Vestlandet. (Kurs/seminar).

4 timer x 2 (vår og høst) medisinstudenter om lungesykdommer barn, herunder OSA. UiB. (Kurs/seminar).

20 min om CheckWare, Årsmøte Senter for Søvnmedisin. (Konferanse).

15 min om historisk tilbakeblikk på Senter for søvnmedisin + 20 min om årsrapport, Årsmøte Senter for Søvnmedisin. (Konferanse).

1 time om hypersomnier på zoom, KNF og nevro, Haukeland. (Digital undervisning).

### ***Oppslag i media***

Vi.no om å ikke klare å stå opp om morgenen. (Oppslag i media).

VG om behandling av søvnproblemer. (Oppslag i media).

NRK Rogaland Radio om døgnrytmeproblemer. (Oppslag i media).

NRK Telemark Radio om viktigheten av søvn (Verdens søvndag). (Oppslag i media).

Vi.no om viktigheten av søvn [www.vi.no/helse/derfor-trenger-du-mer-sovn-na/72273245](http://www.vi.no/helse/derfor-trenger-du-mer-sovn-na/72273245) (Oppslag i media).

Dagbladet om bekymring og søvn. (Oppslag i media).

Oppland Arbeiderblad om søvnråd. (Oppslag i media).

VG om søvn i koronapandemien. (Oppslag i media).

NRK P1 radio om søvn og søvnmangel. (Oppslag i media).

NRK P1 radio (Plassen) om søvn og drømmer i koronapandemitider. (Oppslag i media).

Dagbladet om god søvn. (Oppslag i media).

[www.byas.no/livsstil/i/70vq59/i-disse-tider-er-det-viktig-aa-faa-nok-og-god-soevn](http://www.byas.no/livsstil/i/70vq59/i-disse-tider-er-det-viktig-aa-faa-nok-og-god-soevn) (Oppslag i media).

trd.by om viktigheten av god søvn. (Oppslag i media).

Dagens Perspektiv om koronakrisen og søvn. (Oppslag i media).

Dagbladet om coronaviruset og søvn. (Oppslag i media).

Dagbladet.no om insomni. (Oppslag i media).

[www.nrk.no/viten/ny-studie-tarmen-sentral-nar-dyr-dor-av-sovmangel-1.15044863](http://www.nrk.no/viten/ny-studie-tarmen-sentral-nar-dyr-dor-av-sovmangel-1.15044863) (Oppslag i media).

Bergensavisen om søvn i forbindelse med koronapandemien. (Oppslag i media).

Aftenposten/A-magasinet om vargtimen. (Oppslag i media).

<https://www.nrk.no/norge/derfor-sover-vi-mindre-om-sommeren-1.15050976> (Oppslag i media).

SOMNUS nr 2 om sommertid og studentundervisning om søvn. (Oppslag i media).

<https://www.nrk.no/livsstil/slik-far-du-det-kaldt-nok-pa-soverommet-1.15056662> (Oppslag i media).

Dagbladet om sovemidler og melatonin. (Oppslag i media).

Romerikes Blad om søvn i sommervarmen. (Oppslag i media).

Dagbladet om sovemidler og spørreundersøkelsen. (Oppslag i media).

Nrk Hordaland radio om sovemidler og spørreundersøkelsen. (Oppslag i media).

Expressen (svensk avis) om behandling av insomni. (Oppslag i media).

[www.nrk.no/osloogviken/derfor-sover-du-urolig-natt-til-forste-arbeidsdag-1.15098478](http://www.nrk.no/osloogviken/derfor-sover-du-urolig-natt-til-forste-arbeidsdag-1.15098478) (Oppslag i media).

pluss.nettavisen.no/ned-i-vekt/sovn/vektokning/dette-er-noe-av-det-viktigste-du-kan-gjore-om-du-skal-ned-i-vekt-et-nytt-liv (Oppslag i media).

Sandefjords Blad og Romerikes Blad Pluss om dårlig søvn og vektøkning. (Oppslag i media).

Tvedestrandsposten Pluss om dårlig søvn og vektøkning. (Oppslag i media).

<https://www.klikk.no/side2/kropp-og-hode/slumring-ikke-bra-for-deg-6934320> (Oppslag i media).

P13 radio om søvn etter ferien. (Oppslag i media).

A-magasinet behandling av insomni. (Oppslag i media).

Bergens Tidende om behandling av insomni. (Oppslag i media).

Stavanger Aftenblad om behandling av insomni. (Oppslag i media).

Stavanger Aftenblad om søvn og søvnbehov. (Oppslag i media).

shifter.no/nyheter/sa-mye-sovn-trenger-entreprenorene-det-er-bedre-at-folk-kommer-senere-pa-jobb-og-har-sovet-ut-enn (Oppslag i media).

NRK Radio Østlandssendingen om slumring om morgenen. (Oppslag i media).

E24+ om søvnbehov. (Oppslag i media).

<https://www.dagbladet.no/tema/rastlose-bein-dette-hjalp-nina/72824293> (Oppslag i media).

NRK Radio P1+ om søvnproblemer hos eldre. (Oppslag i media).

Nationen om graviditet og nattarbeid. (Oppslag i media).

NRK Vestfold og Telemark om sovemedisinbruk. (Oppslag i media).

Dagens Perspektiv om graviditet og nattarbeid. (Oppslag i media).

Forskning.no om tulleråd mot søvn (banan, druer etc). (Oppslag i media).

TV2 Nyhetskanalen om korona, vintertid og søvn. (Oppslag i media).

NRK P1 Sogn og Fjordane (radio) om søvnvaner. (Oppslag i media).

Dagbladet om vinterdepresjon. (Oppslag i media).

VG om å sove sammen eller hver for seg. (Oppslag i media).

VG om søvnproblemer fordi partneren snorker etc. (Oppslag i media).

NRK P1 Hordaland radio om søvn blant studenter. (Oppslag i media).

NRK1 TV om søvn blant unge mennesker. (Oppslag i media).

Dagbladet om melatonin og søvn. (Oppslag i media).

Dagbladet om søvnvaner. (Oppslag i media).

Forskning.no om endring av søvnen i befolkningen. (Oppslag i media).

Somnus om lys og søvn. (Oppslag i media).

NRK om A- og B-mennesker. (Oppslag i media).

Forskerforum om seksuell aktivitet og søvn. (Oppslag i media).

Forskning.no om barnegråt og søvn. (Oppslag i media).

Forskning.no om døgnrytme. (Oppslag i media).

Studenttorget om A- og B-mennesker. (Oppslag i media).

VG om søvn og helse. (Oppslag i media).

Dagbladet om behandling av insomni. (Oppslag i media).

Fredrikstad Blad om samsoving blant par. (Oppslag i media).

KK om søvn om månefaser. (Oppslag i media).

Dagbladet om behandling av insomni. (Oppslag i media).

KK om trening og søvn. (Oppslag i media).

Somnus om ikke-24t søvn-våkenhetsrytmelidelse. (Oppslag i media).

Lørdagsliv på NRK P1 om drømmer. (Oppslag i media).

P1 om drømmer 3/12. (Oppslag i media).

P1 om drømmer 25/11. (Oppslag i media).

Dagbladet om søvnvansker. (Oppslag i media).

VG: <https://www.vg.no/forbruker/helse/i/mRnEJq/soevnprogrammet-som-har-hjulpet-tusenvis>. (Oppslag i media).

NRK P2: <https://radio.nrk.no/serie/ekko/MDFP02017920> (Oppslag i media).

Klikk.no: <https://www.klikk.no/helse/doktoronline/sykdommer/sovnproblemer-sa-mye-sovn-trenger-du-6956305> (Oppslag i media).

Agderposten: Hvorfor er røykepause greit, mens sovepause ikke er det? (Oppslag i media).

Fædrelandsvennen: En dupp eller en blås? (Oppslag i media).

iTrømsø: Er så trøtt at jeg sovner mens jeg leser avisen. (Oppslag i media).

Framtid i Nord: 21.000 tromsøværingene deltok i søvnstudie: Resultatet overrasker forskerne. (Oppslag i media).

Forskning.no: Nei, du sover ikke bedre av noen druer og en halv banan. (Oppslag i media).

Fagbladet: Slik lander du trygt etter ferien. (Oppslag i media).

Langrenn.com: TOPPIDRETT OG SØVN: Somnofy er et norsk produkt, og blant utøverne som bruker Somnofy. (Oppslag i media).

Gemini: Håp for 500.000 i Norge med søvnproblemer. (Oppslag i media).

Forskning.no: Terapi på nettet hjelper folk med søvnproblemer. (Oppslag i media).

NRK Trøndelag: Graabak kuttet ned på solbrillebruken, og tror det har gjort ham til en bedre idrettsutøver. (Oppslag i media).

ABC Nyheter: Hvorfor rykker vi til når vi sovner? (Oppslag i media).

Vårt Land: Søvnløs i seksten år. Så fant han løsningen. (Oppslag i media).

Apnebehandling er for dyr. Somnus nr. 2. (Oppslag i media).

Podkast om søvn blant studenter/unge. (Sosiale media).

64 innslag på Facebook. (Sosiale media).

### *Utdanning av helsepersonell:*

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell	97 timer
Alle regioner: Utdanning av annet personell	15 timer
Flere regioner: Utdanning av helsepersonell	1 timer
Flere regioner: Utdanning av annet personell	1 timer
Egen region: Utdanning av helsepersonell	63 timer
Egen region: Utdanning av annet personell	18 timer

*Pga pandemisituasjonen har det vært noe mindre undervisning enn tidligere år. Noe undervisning har blitt overført til digital plattform.*

### **Forskningsmøter SOVno 2020**

20. Februar	Ragnhild Stokke Lundetræ "Effekt av CPAP-behandling på angst- og depresjonsymptomer hos pasienter med obstruktiv søvnapné"
20. august	Kristine Stangenes Søvn hos prematurt fødte
24. september	Ingvild West Saxvig Søvn hos ungdom
19. november	Ulrik L. Opsahl «Akustisk pharyngometri for å forbedre behandling av obstruktiv søvnapné med apnéskinne»
17. desember	Ane Wilhelmsen-Langeland Søvn og psykiatri

### **4. Forsking**

Senter for Søvnmedisin og SOVno publiserte i 2020 46 søvnrelaterte artiklar i Pubmedregistrerte tidsskrift og hadde 45 andre publikasjoner relatert til søvn, inkludert abstracts.

#### ***Pubmed publikasjoner:***

[Baglioni C, Altena E, Bjorvatn B, Blom K, Bothelius K, Devoto A, Espie CA, Frase L, Gavriloff D, Tuulikki H, Hoflehner A, Högl B, Holzinger B, Järnefelt H, Jernelöv S, Johann AF, Lombardo C, Nissen C, Palagini L, Peeters G, Perlis ML, Posner D, Schlarb A, Spiegelhalder K, Wichniak A, Riemann D.](#) The European Academy for Cognitive Behavioural Therapy for Insomnia: An initiative of the European Insomnia Network to promote implementation and dissemination of treatment. *J Sleep Res* 2020 04;29(2):e12967. Epub 2019 des 19. PMID: 31856367

[Matre D, Nilsen KB, Katsifaraki M, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B](#) Pain complaints are associated with quick returns and insomnia among Norwegian nurses, but do not differ between shift workers and day only workers. *Int Arch Occup Environ Health* 2020 04;93(3):291-299. Epub 2019 nov 5. PMID: 31691014

[Olufsen IS, Sørensen ME, Bjorvatn B](#) New diagnostic criteria for insomnia and the association between insomnia, anxiety and depression. *Tidsskr Nor Laegeforen* 2020 Jan 14;140(1). Epub 2020 jan 2. PMID: 31948220

[Sunde E, Mrdalj J, Pedersen T, Thun E, Bjorvatn B, Grønli J, Harris A, Waage S, Pallesen S](#) Role of nocturnal light intensity on adaptation to three consecutive night shifts: a counterbalanced crossover study. *Occup Environ Med* 2020 04;77(4):249-255. Epub 2020 feb 4. PMID: 32019847

[Jåbekk P, Jensen RM, Sandell MB, Haugen E, Katralen LM, Bjorvatn B](#) A randomized controlled pilot trial of sleep health education on body composition changes following 10 weeks' resistance exercise. *J Sports Med Phys Fitness* 2020 May;60(5):743-748. Epub 2020 mar 4. PMID: 32141273

[Bjørøy I, Jørgensen VA, Pallesen S, Bjorvatn B](#) The Prevalence of Insomnia Subtypes in Relation to Demographic Characteristics, Anxiety, Depression, Alcohol Consumption and Use of Hypnotics. *Front Psychol* 2020;11():527. Epub 2020 mar 24. PMID: 32265811

[Hamre KV, Einarsen SV, Hoprekstad ØL, Pallesen S, Bjorvatn B, Waage S, Moen BE, Harris A](#) Accumulated Long-Term Exposure to Workplace Bullying Impairs Psychological Hardiness: A Five-Year Longitudinal Study among Nurses. *Int J Environ Res Public Health* 2020 04 10;17(7). Epub 2020 apr 10 PMID: 32290042

[Steine IM, Winje D, Krystal JH, Milde AM, Bjorvatn B, Nordhus IH, Grønli J, Pallesen S](#) Longitudinal Relationships between Perceived Social Support and Symptom Outcomes: Findings from a sample of Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse. *Child Abuse Negl* 2020 Sep;107():104566. Epub 2020 jun 8. PMID: 32526550

[Pallesen S, Hamre HS, Lang N, Bjorvatn B](#) Doxazosin for the treatment of nightmare disorder: A diary-based case study. *SAGE Open Med Case Rep* 020;8():2050313X20936079. Epub 2020 jun 29. PMID: 32647580

[Katsifaraki M, Nilsen KB, Christensen JO, Wærsted M, Knardahl S, Bjorvatn B, Härmä M, Matre D](#) Pain complaints after consecutive nights and quick returns in Norwegian nurses working three-shift rotation: an observational study. *BMJ Open* 2020 09 09;10(9):e035533. Epub 2020 sep 9. PMID: 32912941

[Vedaa Ø, Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Thun E, Buchvold HV, Djupedal ILR, Pallesen S](#) A longitudinal study on the association between quick returns and occupational accidents. *Scand J Work Environ Health* 2020 Nov 01;46(6):645-649. Epub 2020 jul 7. PMID:32632456

[Bjorvatn B, Axelsson J, Pallesen S, Waage S, Vedaa Ø, Blytt KM, Buchvold HV, Moen BE, Thun E](#) The Association Between Shift Work and Immunological Biomarkers in Nurses. *Front Public Health* 2020;8():415. Epub 2020 sep 14. PMID: 33042933

[Sunde E, Pedersen T, Mrdalj J, Thun E, Grønli J, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Skene DJ, Pallesen S](#) Blue-Enriched White Light Improves Performance but Not Subjective Alertness and Circadian Adaptation During Three Consecutive Simulated Night Shifts. *Front Psychol* 2020;11():2172. Epub 2020 aug 18. PMID: 33013558



[Steine IM, Nielsen B, Porter PA, Krystal JH, Winje D, Grønli J, Milde AM, Bjorvatn B, Nordhus IH, Pallesen S](#) Predictors and correlates of lifetime and persistent non-suicidal self-injury and suicide attempts among adult survivors of childhood sexual abuse. Eur J Psychotraumatol 2020 Nov 27;11(1):1815282. Epub 2020 nov 27. PMID: 33312451

[Garde AH, Begtrup L, Bjorvatn B, Bonde JP, Hansen J, Hansen ÅM, Härmä M, Jensen MA, Kecklund G, Kolstad HA, Larsen AD, Lie JA, Moreno CR, Nabe-Nielsen K, Sallinen M](#) How to schedule night shift work in order to reduce health and safety risks. Scand J Work Environ Health 2020 Nov 01;46(6):557-569. Epub 2020 sep 8. PMID: 32895725

[Partinen M, Bjorvatn B, Holzinger B, Chung F, Penzel T, Espie CA, Morin CM](#) Sleep and circadian problems during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: the International COVID-19 Sleep Study (ICOSS). J Sleep Res 2020 Nov 12. Epub 2020 nov 12. PMID: 33179820

[Sunde E, Pedersen T, Mrdalj J, Thun E, Grønli J, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Skene DJ, Pallesen S](#) Alerting and Circadian Effects of Short-Wavelength vs. Long-Wavelength Narrow-Bandwidth Light during a Simulated Night Shift. Clocks Sleep 2020 Nov 25;2(4):502-522. Epub 2020 nov 25. PMID: 33255613

[Søbstad JH, Pallesen S, Bjorvatn B, Costa G, Hystad SW](#) Predictors of turnover intention among Norwegian nurses: A cohort study. Health Care Manage Rev 2020 Feb 27. Epub 2020 feb 27. PMID: 32109924

[Flaa TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Røislien J, Zakariassen E, Harris A, Waage S](#) Subjective and objective sleep among air ambulance personnel. Chronobiol Int 2020 Aug 20. Epub 2020 aug 20. PMID: 32815408

[Bjorvatn B, Pallesen S, Waage S, Thun E, Blytt KM](#) The effects of bright light treatment on subjective and objective sleepiness during three consecutive night shifts among hospital nurses - a counter-balanced placebo-controlled crossover study. Scand J Work Environ Health 2020 Oct 20. Epub 2020 okt 20. PMID: 33080034

[Lundetræ RS, Saxvig IW, Lehmann S, Bjorvatn B](#) Effect of continuous positive airway pressure on symptoms of anxiety and depression in patients with obstructive sleep apnea. Sleep Breath 2020 Oct 24. Epub 2020 okt 24. PMID: 33098538

[Bjorvatn B, Saxvig IW, Waage S, Pallesen S](#) Self-reported seasonality is strongly associated with chronotype and weakly associated with latitude. Chronobiol Int 2020 Nov 29. Epub 2020 nov 29. PMID: 33249931

[Thun E, Waage S, Bjorvatn B, Moen BE, Vedaa Ø, Blytt KM, Pallesen S](#) Short sleep duration and high exposure to quick returns are associated with impaired everyday memory in shift workers. Nurs Outlook 2020 Oct 27. Epub 2020 okt 27. PMID: 33127075

[Saxvig IW, Bjorvatn B, Hysing M, Sivertsen B, Gradisar M, Pallesen S](#) Sleep in older adolescents. Results from a large cross-sectional, population-based study. J Sleep Res 2020 Dec 21. Epub 2020 des 21. PMID: 33350033

[Opsahl UL, Berge M, Lehmann S, Bjorvatn B, Opsahl P, Johansson A](#) Acoustic pharyngometry - A new method to facilitate oral appliance therapy. *J Oral Rehabil* 2020 Dec 12. Epub 2020 des 12. PMID: 33314265

[Evers K, Chen S, Rothmann S, Dhir A, Pallesen S](#) Investigating the relation among disturbed sleep due to social media use, school burnout, and academic performance. *J Adolesc* 2020 Oct;84():156-164. Epub 2020 sep 10. PMID: 32920331

[Falch-Madsen J, Wichstrøm L, Pallesen S, Steinsbekk S](#) Prevalence and stability of insomnia from preschool to early adolescence: a prospective cohort study in Norway. *BMJ Paediatr Open* 2020;4(1):e000660. Epub 2020 jun 3. PMID: 32548310

[Hjetland GJ, Pallesen S, Thun E, Kolberg E, Nordhus IH, Flo E](#) Light interventions and sleep, circadian, behavioral, and psychological disturbances in dementia: A systematic review of methods and outcomes. *Sleep Med Rev* 2020 08;52():101310. Epub 2020 mar 19 PMID: 32289734

[Hrozanova M, Klöckner CA, Sandbakk Ø, Pallesen S, Moen F](#) Reciprocal Associations Between Sleep, Mental Strain, and Training Load in Junior Endurance Athletes and the Role of Poor Subjective Sleep Quality. *Front Psychol* 2020;11():545581. Epub 2020 okt 9 PMID: 33154725

[Nielsen MB, Harris A, Pallesen S, Einarsen SV](#) Workplace bullying and sleep - A systematic review and meta-analysis of the research literature. *Sleep Med Rev* 2020 06;51():101289. Epub 2020 feb 25. PMID: 32179375

[Ranum BM, Wichstrøm L, Pallesen S, Steinsbekk S](#) Prevalence and stability of insufficient sleep measured by actigraphy: a prospective community study. *Pediatr Res* 2020 07;88(1):110-116. Epub 2020 jan 31. PMID: 32005964

[Sivertsen B, Harvey AG, Gradisar M, Pallesen S, Hysing M](#) Delayed sleep-wake phase disorder in young adults: prevalence and correlates from a national survey of Norwegian university students. *Sleep Med* 2020 Oct 07. Epub 2020 okt 7. PMID: 33097403

[Sivertsen B, Friborg O, Pallesen S, Vedaa Ø, Hopstock LA](#) Sleep in the land of the midnight sun and polar night: The Tromsø study. *Chronobiol Int* 2020 Nov 29. Epub 2020 nov 29 PMID: 33249932

[Sivertsen B, Pallesen S, Friborg O, Nilsen KB, Bakke ØK, Goll JB, Hopstock LA](#) Sleep patterns and insomnia in a large population-based study of middle-aged and older adults: The Tromsø study 2015-2016. *J Sleep Res* 2020 May 29. Epub 2020 mai 29. PMID: 32469116

[Toften S, Pallesen S, Hrozanova M, Moen F, Grønli J](#) Validation of sleep stage classification using non-contact radar technology and machine learning (Somnify®). *Sleep Med* 2020 Nov;75():54-61. Epub 2020 mar 6. PMID: 32853919

[Vedaa Ø, Kallestad H, Scott J, Smith ORF, Pallesen S, Morken G, Langsrud K, Gehrman P, Thorndike FP, Ritterband LM, Harvey AG, Stiles T, Sivertsen B](#) Effects of digital cognitive behavioural therapy for insomnia on insomnia severity: a large-scale randomised controlled trial. *Lancet Digit Health* 2020 08;2(8):e397-e406. PMID: 33328044



[Ree A, Nilsen KB, Knardahl S, Sand T, Matre D](#) Sleep restriction does not potentiate placebo-induced changes in pain and cortical potentials. *Eur J Pain* 2020 01;24(1):110-121. Epub 2019 aug 22. PMID: 31385378

[Filosa J, Omland PM, Langsrud K, Hagen K, Engstrøm M, Drange OK, Knutsen AJ, Brenner E, Kallestad H, Sand T](#) Validation of insomnia questionnaires in the general population: The Nord-Trøndelag Health Study (HUNT). *J Sleep Res* 2020 Oct 27. Epub 2020 okt 27. PMID: 33111452

[Abeler K, Sand T, Friberg O, Bergvik S](#) Seasonality in pain, sleep and mental distress in patients with chronic musculoskeletal pain at latitude 69° N. *Chronobiol Int* 2020 Nov;37(11):1650-1661. Epub 2020 mai 28. PMID: 32460567

[Skarpsno ES, Nilsen TIL, Sand T, Hagen K, Mork PJ](#) Work-Related Mental Fatigue, Physical Activity and Risk of Insomnia Symptoms: Longitudinal Data from the Norwegian HUNT Study. *Behav Sleep Med* 2020 Jul-Aug;18(4):488-499. Epub 2019 jul 15. PMID: 31307230

[Vethe D, Scott J, Engstrøm M, Salvesen Ø, Sand T, Olsen A, Morken G, Heglum HS, Kjørstad K, Faaland PM, Vestergaard CL, Langsrud K, Kallestad H](#) The evening light environment in hospitals can be designed to produce less disruptive effects on the circadian system and improve sleep. *Sleep* 2020 Sep 21. Epub 2020 sep 21. PMID: 32954412

[Øverland B, Berdal H, Akre H](#) Correlations between disease-specific quality of life and polysomnographic findings in children with obstructive sleep apnea. *Int J Pediatr Otorhinolaryngol* 2020 Jul;134():110077. Epub 2020 apr 30. PMID: 32402922

[Hysing M, Heradstveit O, Harvey AG, Nilsen SA, Bøe T, Sivertsen B](#) Sleep problems among adolescents within child and adolescent mental health services. An epidemiological study with registry linkage. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2020 Nov 07. Epub 2020 nov 7 PMID: 33159591

[Sivertsen B, Harvey AG, Reichborn-Kjennerud T, Ystrom E, Hysing M](#) Sleep problems and depressive symptoms in toddlers and 8-year-old children: A longitudinal study. *J Sleep Res* 2020 Aug 02. Epub 2020 aug 2. PMID: 32743857

[Kjørstad K, Sivertsen B, Vedaa Ø, Langsrud K, Faaland PM, Vethe D, Vestergaard CL, Scott J, Kallestad H](#) The Effect of Reducing Insomnia Severity on Work- and Activity-Related Impairment. *Behav Sleep Med* 2020 Jul 30. Epub 2020 jul 30. PMID: 32731764

[Askeland KG, Sivertsen B, Hysing M](#) Sleep patterns and insomnia among internationally adopted adolescents. *Sleep Health* 2020 Oct;6(5):594-600. Epub 2020 apr 29 PMID: 32360020

### ***Andre publikasjoner***

- Pallesen S, Waage S, Thun E, Andreassen CS, Bjorvatn B. A national survey on how sexual activity is perceived to be associated with sleep. *Sleep and Biological Rhythms* 2020; 18: 65-72.

- Pallesen S, Bjorvatn B, Moen BE, Thun E, Waage S.  
<https://sykepleien.no/forskning/2019/12/slik-pavirker-skiftarbeid-sykepleieres-sovn-og-helse>
- Slik påvirker skiftarbeid sykepleieres søvn og helse. Sykepleien.no/forskning, publisert 14.1.2020 Bjorvatn B.
- T5.2 Søvnvansker (revidert). Norsk legemiddelhåndbok for helsepersonell, publisert 27.10.2020. Bjorvatn B.
- Søvn og søvnforstyrrelser. I: Psykiske lidelser – forståelse og terapeutisk tilnærming. . Sykepleiefaglige og flerfaglige perspektiver. Red: Gonzalez. Gyldendal Norsk Forlag 2020: 170-176. Bjorvatn B.
- Er du lei av å stille klokken hver vår og høst? SØVN 2020; 12(1): 4-5. Bjorvatn B.
- Steine IM, Bjorvatn B, Winje D, Grønli J, Nordhus IH, Milde AM, Pallesen S. Seksuelle overgrep i barndommen og arbeidsuførhet i voksen alder: Funn fra et norsk befolkningsutvalg. Tidsskrift for Norsk Psykologforening 2020; 260-271.
- Steine IM, Bjorvatn B, Winje D, Grønli J, Nordhus IH, Milde AM, Pallesen S. Faktorer som henger sammen med økt risiko for arbeidsuførhet blant personer utsatt for seksuelle overgrep i barndommen. Tidsskrift for Norsk Psykologforening 2020; 348-359.
- Bjorvatn B, Løge I. Narkolepsi (revidert). Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL), 2020
- Hansen BH, Bjorvatn B, Engstrøm M, Lode K. Har sovet i timen. Debattinnlegg, Dagbladet, 26.6.20.
- Bjorvatn B. Hvordan påvirker COVID-19 pandemien søvnmønsteret vårt? SØVN 2020;12(2): 4-5.
- Härmä M, Karhula K, Bjorvatn B, Garde AH, Hansen J, Hansen ÅM, Kolstad H, Larsen AD, Puttonen S, Tucker P, Vedaa Ø, Åkerstedt T. Shift work, health and well-being. In: Working hours, health, well-being and participation in working life. Current knowledge and recommendations for health and safety. Finnish Institute of Occupational Health (editors Härmä and Karhula, Helsinki), 2020; 34-47.
- Bjorvatn B, Lowden A. Use of light therapies to support alertness and recovery. In: Working hours, health, well-being and participation in working life. Current knowledge and recommendations for health and safety. Finnish Institute of Occupational Health (editors Härmä and Karhula, Helsinki), 2020; 62-64.
- Järnefelt H, Vanttola P, Waage S, Bjorvatn B. Assessment and treatment of shift work disorder. In: Working hours, health, well-being and participation in working life. Current knowledge and recommendations for health and safety. Finnish Institute of Occupational Health (editors Härmä and Karhula, Helsinki), 2020; 65-67

- Bjorvatn B. Prioriterer du å få nok søvn? Mediaplanet, utgitt i Dagbladet 5.12.2020.
- Bjorøy I, Jørgensen VA, Pallesen S, Bjorvatn B. Forekomsten av angst, depresjon og bruk av alkohol og hypnotika varierer i ulike insomni subtyper. Best Practice, oktober 2020.
- Danielsen YS, Pallesen S, Sivertsen B, Stormark KM, Hysing M. Weekday time in bed and obesity risk in adolescence. Obesity Science & Practice in press
- Nielsen M B, Pallesen S, Einarsen SV, Harris A, Rajalingham D, Gjerstad J.
- Associations between exposure to workplace bullying and insomnia: A cross-lagged prospective study of causal directions. Archives of Occupational and Environmental Health in press
- Nordmo M, Olsen OK, Hetland J, Espevik R, Bakker AB, Pallesen S. It's been a hard day's night: A diary study on hardiness and reduced sleep quality among naval cadets. Personality and Individual Differences 2020; 153: 109635
- Berge T, Bjorvatn B, Lehmann S, Fondenæs O, Norstein GM, Tveit HK, Kvasheim S. 1. Kunnskapsbasert retningslinje om oppstart og oppfølging av behandling med CPAP av voksne med moderat til alvorlig obstruktiv søvnapné  
Søvn nr. 1 2020
- Holsten, F. Stemningslidelser. Marianne Thorsen Gonzales (red): Psykiske lidelser-faglig forståelse og terapeutisk tilnærming. Gyldendal AS 2020
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Gunnhild Jakobsen: «Sleep in patients with advanced cancer». SØVN 2020; 12 (1): 6
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Hilde Therese Juvodden: «Phatogenesis of narcolepsy after H1NI-vaccination – a neuroimaging and immunogenetic study». SØVN 2020; 12 (1): 7
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Heidi Øksnes Markussen: «Health related quality of life and its association with mortality in patients receiving long-term mechanical ventilation». SØVN 2020; 12 (1): 8
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Eivind Schelderup Skarpsno: «The bidirectional association between sleep problems and chronic musculoskeletal pain: Influence of lifestyle physical work exposure and systemic inflammation. Prospective data from the HUNTstudy and the TROMSØstudy». SØVN 2020; 12 (1): 9
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Benjamin Langsæter Uhlig: «The epidemiology of insomnia in the Nord-Trøndelag Health Study». SØVN 2020; 12 (1): 10

- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Ingvild Holdø: «Use of Alimemazine and other hypnotics in infants and toddlers. A pharmacoepidemiological study». SØVN 2020; 12 (1): 11
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Hogne Vikanes Buchvold: «Shiftwork: weight gain change and lifestyle factors». SØVN 2020; 12 (1): 12
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Sigurd Aarrestad: «Monitoring long-term nocturnal non-invasive ventilation for chronic hypercapnetic respiratory-failure: What are the basic tools? » SØVN 2020; 12 (2): 6
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Elisabeth Goffeng: «Extended workdays, compressed work periods, fatigue and cardiovascular strain – a study of healthcare workers and airline crew». SØVN 2020; 12 (2): 7
- Aasnæs T. Nye doktorgrader innen søvn: Daniela Bragantini: «Genetic and psychopathological characteristics of patterns of nocturnal symptoms of insomnia – An epidemiological perspective using data from the HUNT3 study». SØVN 2020; 12 (2): 8
- Bjorvatn B. The effects of bright light on adaptation to night work among nurses WOW-møte (teams), 2020, Helsinki, Finland.
- Waage S, Pallesen S, Harris A, Moen BE, Bjorvatn B. The prevalence of shift work disorder: A review and meta-analysis. WOW-møte, 2020, Helsinki, Finland.
- Bjorvatn B. Individual level management of sleep and fatigue in shift work. WOW-møte, 2020, Helsinki, Finland.
- Pallesen S, Harris A, Bjorvatn B, Waage S, Sagoe D. The prevalence of shift work disorder: A review and meta-analysis. WOW-møte, 2020, Helsinki, Finland.
- Härmä M, Bjorvatn B, Garde AH, Hansen J, Karhula K, Kolstad HA, Puttonen S, Tucker P, Vedaø Ø, Åkerstedt T. Shift work, health and well-being. WOW-møte, 2020, Helsinki, Finland.
- Bøen E, Zak N, Bove B, Malt E, Juhasz K, Osnes K, Hynnekleiv T, Knudsen S, Bjorvatn B, Elvsåshagen T, Malt U. Sleep-wake-dependent brain plasticity in health and depression. EAPM conference, Wien, Østerrike, 2020.
- Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Predictors of sleep medication use among Norwegian nurses – a cross-sectional study. ESRS Sevilla (virtuelt), 2020.
- Hjetland GJ, Kolberg E, Pallesen S, Thun E, Nordhus IH, Bjorvatn B, Flo E. Ambient bright light treatment improved subjectively measured sleep but not sleep measured by actigraphy in nursing home patients with dementia: A placebo-controlled randomized trial. ESRS Sevilla (virtuelt), 2020.

- Blytt KM, Bjorvatn B, Moen BE, Pallesen S, Harris A, Waage S. Shift work disorder predicts turnover intention among nurses. ESRS Sevilla (virtuelt), 2020.
- Kolberg E, Pallesen S, Hjetland GJ, Nordhus IH, Thun E, Flo-Groeneboom E. The potential of bright light in the management of depression and anxiety in dementia during winter. Journal of Sleep Research 2020; 29: S221-S221.
- Hrozanova M, Klöcker CA, Sandbakk Ø, Pallesen S, Moen F. Reciprocal associations between sleep, mental strain and training load in junior endurance athletes, and the role of poor subjective sleep quality. Journal of Sleep Research 2020; 29: S242-S242.
- Bjorvatn B, Axelsson J, Pallesen S, Waage S, Vedaa Ø, Blytt KM, Buchvold HV, Moen BE, Thun E. The association between shift work and immunological biomarkers. WOW Consortium Internal Meeting, Helsinki, Finland.
- Waage S, Pallesen S, Moen BE, Vedaa Ø, Thun E, Buchvold H, Blytt KM, Harris A, Bjorvatn B. Changes in work schedule affect the prevalence of shift work disorder among Norwegian nurses – a two year follow-up study. WOW Consortium Internal Meeting, Helsinki, Finland.
- Strandheim I, Aasen PA., Sivertsen B. STÅ OPP. Tidsskrift for Norsk Psykologforening juli 2020

## 5. Pasientopplæring

Det vart halde 8 CPAP-tilpassingskurs ved Senter for søvnmedisin i 2020. Totalt deltok 66 pasientar og pårørande. I tillegg vart det halde 1 meistringskurs for pasientar med søvnapné og deira pårørande i samarbeid med Lærings- og meistringssenteret i Bergen, der totalt 6 pasientar og pårørande deltok. Deltakarane evaluerte kursa, og tilbakemeldingane var gjennomgåande gode.

## 6. Formidling til allmennheten

**Brosjyrar:** SOVno har laga 4 pasientbrosjyrar om søvn og søvnsjukdomar. Disse formidlas gratis til helsepersonell over heile landet, og er populære brosjyrar på legekontor og sjukehuseiningar. Rundt rekna 8.000 brosjyrar ble sendt ut i 2020.

**Nettsider:** I 2020 hadde Senter for søvnmedisin 6948 treff på hovudsida (<http://www.helsebergen.no/no/OmOss/Avdelinger/senter-for-sovnmedisin/Sider/default.aspx>), og 13.394 treff totalt på alle sidane. SOVno hadde 431.907 treff totalt på alle sidane, og er blant toppane i talet på sidevisingar totalt sett i Helse Bergen.

**Medieoppslag:** SOVno og Senter for søvnmedisin hadde totalt ca.93 medieoppslag i 2020.