

# ÅRSRAPPORT 2021 FOR



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

Senterleder  
Bjørn Bjorvatn

Senterkoordinator  
Hilde Kristin Tveit

Registerkoordinator  
Ingvild West Saxvig

Rådgiver  
Tom W. 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). Klinikken for psykosomatisk medisin og barneklirikken er også knytt til 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/Erlend Lundemo (ØNH), Tom Eichele (KNF), Petter Sanaker (nevro), Silja Griffith/Mette Engan (barneklirikken), Ingvild West Saxvig, Hilde Kristin Tveit og Bjørn Bjorvatn har delteke i ei arbeidsgruppe ved Senteret som har månedlege møter.

Ved **Senter for Søvnmedisin** var det i 2021 tilknytt 43 lækjarar, 26 sjukepleiarar/helsefagarbeidarar, 4 tannlækjarar, 4 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.

**Leiar, professor dr.med.**

Bjørn Bjorvatn

**Registerkoordinator, ph.d.**

Ingvild West Saxvig

**Senterkoordinator, sjukepleiar**

Hilde KristinTveit

**Merkantile:**

Ann Kristin Løvik (lunge)

Karoline Korsvold (ØNH)

Aashild Grønsberg (KNF, 20%)

Toril Endestad (vikar - lunge)

**Lækjarar:**

**Lunge:**

Ove Fondenes

Solfrid Indrekvam

Rajinder Sharma

Trygve M Jonassen

Anders Storesund

Kristel Knudsen

Åse Rogde

Anders Rotevatn

Åshild Eikenes

Gunnar Husebø  
Rune Nielsen  
Silje Orstad  
Louise Benneche  
Bahareh Jouleh  
Marta Erdal  
Edie Gina Cablesodo Barrera

**Tannlækjarar**

Anders Johansson  
Morten Berge  
Inga Zilinskaite-Petrauskiene  
Mahlia Khan

**Lækjarar:**

**ØNH:**

Shashi Gulati (seksjonsoverlege)  
Hilde Haave  
Arild Sletteberg  
Anna Cai  
Erlend Lundemo  
Karin Mjelle  
Camilla Martens  
Cecilie Skjelbred  
Jon Aambakk  
Fredrik Atteraas Erland  
Ingvild Engesæter  
Christian Bersagel  
Jon Erik Hagen

**Lækjarar:**

**KNF/nevrologi:**

Tom Eichele (seksjonsoverlege KNF)  
Harald Aurlien  
Jan Brøgger  
Ina Hjelland  
Henning Olberg  
Eivind Aanestad  
Annette Eian  
Atle Lillebø  
Fredrik Robert Romi  
Geir Olve Skeie  
Katarina Lundervold  
Britt Helen Rød  
Brage Brakedal

**Sjukepleiarar:**

**Lunge:**

Hilde Kristin Tveit (senterkoordinator)

Mona Grundeland  
Thomas Berge  
Eirin Ripman  
Cathrine Vetås  
Gunvor Mo Norstein  
Marianne Øvrebø  
Lena Kjos  
Line Lærum  
Maria Fältnes (helsefagarbeider)

**Sjukepleiarar:**

**ØNH:**

Silje Rykkje  
Astrid Sørheim  
Miriam Isaias Araya  
Mathilde Birkeland  
Marcela Salazar  
Mia Brunstad  
Guri Norheim Storeide  
June Indrefjord

**Sjukepleiarar:**

**KNF/nevrologi:**

Miriam Birgitte Godman  
Eva Aarland  
Mariann Lie Onstad  
Birte Steen  
Hilde Vorland  
Regine Engelsen Eide  
Therese Lavik  
Anne Lise Haktorsen

**Ingeniørar:**

**KNF/nevrologi:**

Glenn Bø  
Helle Nystad

**Lækjar:**

**Psykiatri:**

Jørn Bødtker

Lungeavdelinga har ei merkantil i full stilling, lækjarar i 1,2 årsverk og 4,5 årsverk blant sjukepleiarar på senteret kvar dag. ØNH-avdelinga har hatt ein lækjar kvar mandag, halve onsdagen, hele torsdagen, halve fredagen i 2020, i tillegg til to sjukepleiarar kvar dag, og ein merkantilt tilsett i full stilling. Nevroklinikken har bemanna senteret med lækjar i 60 % stilling, sjukepleiarbemanninga har en stillingsprosent på 150, og ein 20 % stilling ved merkantil avdeling. nevrolog har teke imot pasientar ein dag til to dagar 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 unntateke 1 veke i desember.

## Nasjonal Kompetansetjeneste for Søvnsykdommer (SOVno)

Staben har i 2021 bestått av:

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

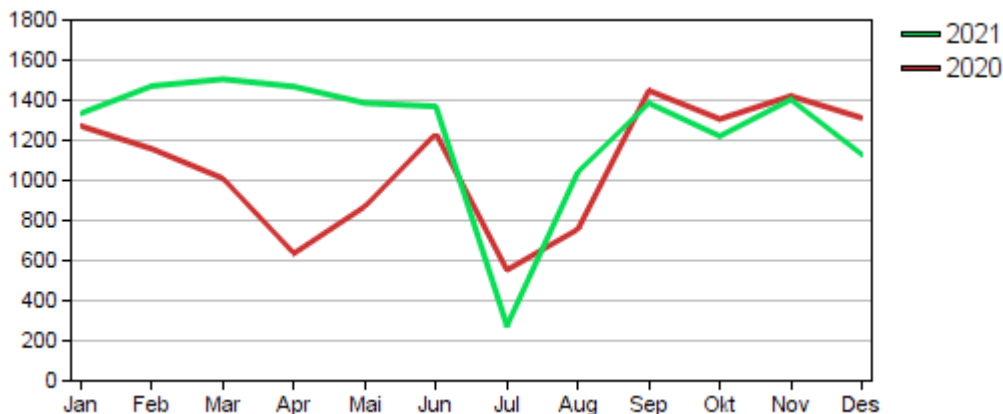
I tillegg er det knytt ei arbeidsgruppe til SOVno:

- 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, ph.d, overlege, Barneklubben, Haukeland universitetssykehus
- Børge Sivertsen, ph.d, seniorforsker, Folkehelseinstituttet
- Paul Joachim Bloch Thorsen, seksjonsleder, Klinikk psykisk helsevern for barn og unge, Haukeland universitetssykehus.

## 2. Pasientbehandling:

Det blei i 2021 halde totalt 14.990 konsultasjonar ved Senter for søvnmedisin, mot 12.974 i 2020. Av desse var 2.110 ny-tilviste pasientar (definert som pasientar til behandling som ikkje har hatt behandlingsepisodar i same eller føregåande år), mot 1.736 i 2020.

Figur 1. Konsultasjonar ved Senter for søvnmedisin for kvar måned i 2021 samanlikna med 2020.



Tabell 1 viser gjennomsnittleg ventetid frå motteken tilvising til diagnosetidspunkt ved senteret for kvar av dei tilknytte avdelingane. Tal frå klodrik-ny.ihelse.net

Avdeling	Ventetid – dagar	Tal frå 2020
Lunge	129	(162,7)
ØNH	184	(216,4)
Nevro	210	(219,2)
KNF	119	

Ved Senter for søvnmedisin var det 26 fristbrot ved lungeavdelinga, 9 fristbrot ved ØNH og 45 fristbrot ved Nevro/KNF i 2020,

I 2021 utførte lungeavdelinga 1.604 polikliniske polygrafi-registreringar (mot 1.319 i 2020). ØNH-avdelinga utførte 608 polikliniske polygrafi-registreringar (mot 545 i 2020). KNF utførte 117 polysomnografi-registreringar/PSG (mot 117 i 2020) og 93 multippel søvnlatenstestar/MSLT (mot 72 i 2020). Psykiater hadde 3 konsultasjonar ved senteret. Senteret leverte ut 1.640 CPAP-maskinar (1.515 av desse var nye brukarar) mot 1.277 i 2020, 150 bilevel-maskinar mot 99 i 2020 og 196 apnéskinner (297 i 2020) (tal frå seksjon for behandlingshjelpemiddel).

Tabell 2 viser korleis dei ulike hovuddiagnosane er fordelt for pasientar ved Senter for søvnmedisin. Berre diagnoser med 5 eller fleir konsultasjonar er inkludert, tal frå 2020 i parentes.

<b>Diagnose</b>	<b>Beskrivelse</b>	<b>Beh. episodar</b>	<b>Nye pasientar</b>
G473	Søvnapné	11.855 (10.471)	743 (537)
R065	Munnpusting	2.273 (1.670)	1.247 (1.034)
R298	Andre og uspes. sympt. m/tilkn til nerve og muskelskjelett. system	177 (173)	19 (21)
J961	Kronisk respirasjonssvikt	83 (61)	0 (0)
G470	Innsøvning og søvnforstyrrelse	72 (46)	0 (3)
F511	Ikke organisk hypersomni	55 (13)	29 (4)
J342	Skjev neseskillevegg	41 (27)	0 (0)
G479	Uspesifisert søvnlidelse	40 (39)	10 (10)
G471	Eksessiv somnolens	39 (37)	4 (0)
J343	Hypertrofi av nesemuslinger	38 (37)	0 (1)
E662	Ekstrem fedme med alvolær hypervent	37 (22)	0 (0)
F510	Ikke-organisk insomni	31 (21)	8 (4)
G474	Narkolepsi og katapleksi	28 (25)	10 (0)
G478	Andre spesifiserte søvnforstyrrelser	28 (11)	12 (3)
R53	Uvelhet og tretthet	17 (16)	0 (0)
J449	Uspesifisert kronisk obstruktiv lungesykdom	14 (26)	0 (1)
F513	Søvngjengeri	12 (4)	7 (2)
G258	Andre ekstrapyramidale tilstander og bevegelsesforstyrrelser	11 (6)	1 (1)
J9611	Kronisk respirasjonssvikt	10 (11)	1 (0)
G472	Forstyrrelser i søvn-våkenhetsrytme	9 (6)	1 (0)
G710	Muskeldystrofi	8 (5)	0 (0)
R098	Andre spes. symp./tegn tilknyttet Sirkulasjon og åndedrettssystemet	8 (1)	1 (0)
R063	Periodisk respirasjon	5 (0)	1 (0)
J330	Polypp i nesehule	5 (2)	0 (0)
J351	Hypertrofi av mandler	5 (2)	0 (0)

**Pasienttilfredsheit** I 2021 blei det gjennomført ei pasienttilfredshetsundersøking ved Senter for Søvnmedisin. Pasientane fekk tilsendt ei lenke til eit spørjeskjema på internett etter ein konsultasjon ved senteret. Det blei sendt ut totalt 159 skjema, og 36 pasientar svarte på undersøkinga (svarprosent: 22,6%). 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 svar
<b>Snakket behandlerne til deg slik at du forstod dem, og var informasjonen tilpasset din situasjon?</b>	0	0	5,5%	22,2%	72,2%	0	36
<b>Fikk du god nok informasjon om diagnose og behandling?</b>	0	2,8%	5,5%	16,7%	66,7%	8,3%	36
<b>Var du involvert i avgjørelser som angikk din behandling?</b>	2,8%	2,8%	8,3%	36,1%	44,4%	5,5%	36
<b>Opplvde du at institusjonens arbeid var godt organisert?</b>	2,8%	0	8,3%	22,2%	63,9%	2,8%	36
<b>Fikk du inntrykk av at institusjonens utstyr var i god stand?</b>	0	2,8%	5,5%	33,	55,5%	2,8%	36
	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
<b>Måtte du vente for å få tilbud ved senteret?</b>	Nei 16,7%	Ja, men ikke lenge 50%	Ja, ganske lenge 22,2%	Ja, altfor lenge 5,6%	Uaktuelt 5,6%	Antall svar 36	
<b>Hvilket utbytte har du hatt, alt i alt, av behandlingen på institusjonen?</b>	Ikke utbytte 0	Lite utbytte 2,8%	En del utbytte 30,6%	Stort utbytte 38,9%	Svært stort utbytte 19,5%	Ikke aktuelt 8,33%	Antall svar 36
<b>Stort sett vil du si din helse er:</b>	Utmerket 5,5%	Meget god 8,3%	God 52,8%	Nokså god 25%	Dårlig 8,3%	Ubesvart 0	Antall svar 36



### 3. Utdanning av helsepersonell

SOVno utgir tidsskriftet SØVN to ganger årleg og kan abonnerast på kostnadsfritt. Tidsskriftet er eit viktig formidlingsorgan for helsepersonell i alle helseregioner. SØVN formidlast også til helsemyndigheter. Tidsskriftet er gratis. Det trykte opplaget er på 2.300 per nummer, og formidlast i tillegg i pdf-format til 390 abonnentar, og på våre nettsider.

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

1 time. «Søvn, søvnhygiene og smerte» på LMS, Bergen: Kurs for pasienter med uavklarte smerter i kjeve/ansiktet.

1 t om søvn for hjernedagene.

30 min tilrettelegging for barn og unge med psykiske utfordringer i idrett om søvn og søvnproblemer, NIF.

30 min tilrettelegging for barn og unge med psykiske utfordringer i idrett om søvn og søvnproblemer, NIF.

20 min om hvorfor vi sover, Hjernehelsetkonferansen (digital), Hjergerådet

20 minutter innlegg i Hjernehelsetkonferansen 2021 «Endringer i døgnrytmen – virkningar på søvnen». Webinar/digital.

1 t om søvn og COVID Afrika.

1 t om søvn hos ungdom for utenlandske studenter, UiB.

2 timer om søvn og skiftarbeid, BIR, Bergen.

3 x 60 minutter om søvn, Talentsenteret i realfag, Vil Vite (Digitale samlinger).

1 t søvn på idrettsmedisinsk fagdag, Olympiatioppen.

2 t om søvn og søvnsykdommer, psykofarmakologikurs (VEU),

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

MANT305 – Differensial diagnostikk og laboratoriesvar, 2 timer om søvn, søvnregulering og søvnsykdommer.

Forskningsmøte SOVno, 20 min om skiftarbeidslidelse.

1 t Søvnsykdommer, diagnostikk og behandling Nasjonalt undervisningsmøte for Habiliteringstjenester, koordinert av UNN.

8t. Diagnostikk og behandling av søvnlidelser.

Intensiv lungemedisin, 5 dagers kurs, 1/2 dag søvndiagnostikk/ OSA behandling.

4 t om søvn og søvnsykdommer.

2 timer master radiografi HVL om Lunger Utvikling og Sykdom.

2 timer master hjerte og lunge fysioterapi HVL om farmakologi.

1 time demonstrasjon master hjerte og lungefysioterapi CLE test HLTL.

4 timer lunge fagdag medisin studenter UiB vår + høst.

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

3 timer NKH nasjonal konferanse, leger, sykepleiere, fysioterapeuter om barn og NIV.

1 t om insomni og personlighet, nasjonal søvnkonferanse, Solstrand.  
15, Solstrand. min om WP1 og studier i PraksisNett, PraksisNett-samling.  
15 min om WP1 og studier i PraksisNett, PraksisNett-samling,  
60 min om søvnproblemer hos eldre, Eldre legers forenings høstmøte, Oslo.  
10 min om SOVno og 10 min om ICOSS, Nasjonal søvnkonferanse.  
Nordic Sleep Conference.  
10 min «Søvn hos norske ungdommer under corona-nedstengingen 2020. En longitudinell studie.» Nasjonal søvnkonferanse.  
2 t (digitalt) om søvn og søvnsykdommer, psykofarmakologikurs (VEU).  
2 t om søvn hos eldre (digitalt), obligatorisk kurs for LIS i geriatri (VEU).  
15 min om COMISA, forskningsmøte på SOVno (på zoom).  
15 min om insomni, disputas Sverige (på zoom).  
2 x 30 minutter om utredning og behandling av søvnproblemer, webinar for Sanofi  
2 t (digitalt) om søvn og søvnsykdommer, psykofarmakologikurs (VEU).  
1 t webinar om skiftarbeid og søvn, Petroleumstilsynet.  
18 min om COMISA, symposium, 19th Nordic Sleep Conference,  
Chair, circadian rhythm sleep-wake disorder symposium, 19th Nordic Sleep Conference,  
Chair, WINC-møte  
15 timer kurs «Polysomnografi (PSG) – skåring av søvn og søvnrelaterte hendelser».  
20 minutter “Sleep during adolescence.” Symposium: Circadian rhythm sleep-wake disorders,  
19th Nordic Sleep Conference, 2021.  
50 min om utredning og behandling av søvnproblemer, NOKLUS-kurs (VEU).  
2 t. Søvnsykdommer, diagnostikk og behandling. Internundervisning for leger ansatt ved  
AFMR.  
1 t. Søvn og søvnlidelser: diagnostikk og behandling. Frisklivssentralen Harstad.  
1 t om subjektiv søvnmåling, UiB på kurset PSYK115.  
2 timer om søvnproblemer, Marinejegerkommandoen, Haakonssvern.  
6 timer om søvnproblemer, UiB på kurset PSYK115.  
2 timer om søvndeprivasjon, UiB på kurset PSYK115.  
3 timer om skiftarbeid for Helikopterkontollen, Haakonssvern.  
2 t om skiftarbeid, søvn og døgnrytme, Arbeidsmiljødagen for Haraldsplass sykehus,  
15 min om SMIL og søvn/infeksjonsprosjektet, FAM-møte.  
BeSCN, 30 min om Søvn under pandemien.  
Søvn under covid-19 blant sykepleiere, 1 time. Tillitsvalgt-møte i NSF.  
2t. Hvordan sove bedre i coronatiden. Foredrag MMO Bergen.  
2 timer. Søvn og psyke. Foredrag søvnkurs for psykologistudenter UiB.  
Bergen Respiratory Research Group. Øystese 7-8/10.  
Forskningsseminar, innlegg 20 minutter, søvnapnéforskning på HUS.  
3 timer internkurs i Polygrafi ved Senter for søvnmedisin, Bergen.  
3 timer internkurs i Polygrafi ved Senter for søvnmedisin, Bergen.  
3 timer undervisning om «Objektiv måling av søvn», UiB, Det Psykologiske Fakultet,  
emnekode: Psyk115.

3 t om søvn og søvnlidelser, for LIS-leger i Klinikk Psykisk Helse for Barn og Unge i Bergen.  
2 t om søvn og søvnsykdommer.  
60 minutter «Søvn, søvnhygiene og skiftarbeid». Laboratorieklinikken HUS  
30 min (zoom) om søvn og covid-19, BeSCN-møte  
1 t (zoom) om forskning i allmennpraksis.  
4 t (zoom) om søvn og søvnsykdommer.  
2 t (zoom) om søvn og søvnsykdommer.  
1 t (zoom) om forskning i allmennpraksis.

### **Medieoppslag:**

SOVno og Senter for søvnmedisin hadde totalt 128 medieoppslag i 2021.

E24 om B-mennesker og jobb/skole.  
Pandemisenteret om søvn og hjemmekontor.  
NRK om hjemmekontor og dagslys.  
VGTV om vektdyne og søvn.  
NRK P2 om seasonality.  
Studentavisa i Volda.  
Debattinnlegg i BT om søvn og.  
KK om kosttilskudd og søvn.  
VGTV om månelys og søvn.  
Forskning.no som søvn og seksuell.  
KK om nattskrek.  
A-magasinet om søvnevansker hos barn.  
Somnus om insomni.  
KK om søvndeprivasjon.  
VG Søvn og psykiske lidelser.  
NRK radio som lys, sommar og søvn.  
KK om søvn i ferier/fridager.  
NRK radio om søvn i sommervarmen.  
Dagbladet om sommer-uvaner.  
Dagbladet om tapping som behandlingsform.  
Dagbladet om A- og B-mennesker.  
KK om søvnråd.  
Studenttorget om søvnevansker som student.  
NRK.no om månefaser og søvn.  
KK om ulike søvnråd.  
NRK.no om søvn på nattevakt.  
Psykisk helse om katastrofetanker om natten.  
Forskning.no om søvnfremmende proteiner i melk.  
KK om søvn i julen.  
Hus og hjem om elektroniske medier på soverommet.  
Nespresso om søvn i mørketiden.  
KK om reseptbelagt melatonin.  
TV2 om hvordan bli A-menneske.  
Stavanger Aftenblad Magasin om forstyrret søvn av sengepartner.  
Bergens Tidende om forstyrret søvn av sengepartner.  
Dagbladet om å løse søvnproblemer uten sovemedisiner.

VG+ om søvn under pandemien.  
VG+ om lysbehandling om vinteren.  
VG om økning i mareritt pga pandemien.  
Klassekampen om insomni.  
NRK Livsstil om å sove på separate soverom.  
KK om søvn og samliv.  
NRK P1 radio om søvnens betydning.  
VG om viktigheten av søvn i forbindelse med Verdens søvndag.  
NRK Hordaland radio om søvn og covid-19.  
SOMNUS nr. 1 2021 om søvn og infeksjoner.  
Femina (svensk nettsted) om forskjell på søvn mellom kvinner og menn.  
Tv2.no om søvn og covid-19.  
MåBra (Sverige) om søvnens betydning, og forskjell mellom kvinner og menn.  
VG pluss om at søvn påvirker vaksineeffekten.  
Dagbladet om viktigheten av søvn.  
Mediaplanet om søvn og hjernen.  
Nrk.no om konsekvenser av lite søvn.  
Nrk P1 Radio Hordaland om søvn når dagene blir lysere.  
VG om betydningen av lite søvn.  
Vi over 60 om søvnens mysterier.  
vi.no om endring av søvnbehovet med alderen.  
Norsk Ukeblad om den viktige søvnen.  
Dagbladet om søvn i sommervarmen.  
NRK P1+ radio om søvn hos eldre.  
VG om søvn og hjertesykdom.  
Vi over 60 om søvnens mysterier.  
NRK Nyheter videointervju om naturmiddelet Romano salat.  
Dagbladet om søvn under pandemien.  
nrk.no Dårlig søvn på grunn av midnattssol trenger ikke være farlig – NRK.  
Allers om søvnproblemer i varmen.  
Fædrelandsvennen om å snu døgnrytmen etter ferien.  
nrk.no (Snapchat) om snu døgnrytmen etter ferien  
Aftenposten om søvnproblemer etter ferien.  
BT om søvnproblemer etter ferien.  
Apotek 1 om vinterdepresjon.  
Dagbladet om søvn og infeksjonsrisiko.  
NRK Trøndelag om søvn og månefaser.  
Dagbladet om a- og b-mennesker.  
Dn.no Pluss om søvnproblemer.  
D2 (Dagens Næringsliv) om covid-19 og søvn.  
Glåmdalen Pluss og Telemarksavisa om å stille klokka.  
Hadeland Pluss, Budstikka, Romerikes Blad og Rana Blad om å stille klokka.  
Ringerikes Blad om å stille klokka.  
NTB om årsaker til søvnvansker.  
Dagsavisen om årsaker til søvnvansker.  
NRK Trøndelag om å studere om natten.  
Moss Avis om årsaker til søvnvansker.  
Nationen om årsaker til søvnvansker.  
Ptil.no om nattarbeid og skiftarbeid.  
DinSide.no om å sove med lukket vindu.

[www.dagbladet.no/nyheter/gjor-dette-i-sovne---hysterisk-morsomt/74504967/amp](http://www.dagbladet.no/nyheter/gjor-dette-i-sovne---hysterisk-morsomt/74504967/amp).  
Dagbladet om melatonin og søvn.  
Sunnmørsposten om søvnproblemer og behandling.  
Østlandets Blad om søvnproblemer og behandling.  
Oppland Arbeiderblad om søvnproblemer og behandling.  
VG om søvn under pandemien.  
Klassekampen Søvnløse samfunn.  
NRK Rogaland Mer enn dobling i bruk av reseptbelagte sovemidler blant unge i 2020.  
Fjordabladet Bruken av sovemedisin har dobla seg blant ungdom.  
NTB-tekst Bruken av sovemedisin har doblet seg blant ungdom.  
Nynorsk Pressekontor Bruken av sovemedisin har dobla seg blant ungdom.  
Trd.by Bruken av sovemedisin har doblet seg blant unge.  
Dagsavisen Bruken av sovemedisin har doblet seg blant ungdom.  
Framtida Bruken av sovemedisin har dobla seg blant ungdom.  
Hallingdølen Bruken av sovemedisin har dobla seg.  
Fjordabladet Fleire brukar sovemedisin.  
Fosna-Folket Doblet bruk av sovemedisin.  
Klassekampen Dobla bruk av sovepiller hos unge.  
Nordlys Bruken av sovemedisin har doblet seg blant ungdom.  
Lindesnes Bruken av sovemedisin har doblet seg blant ungdom.  
VG Pluss På dette tidspunktet bør du søke hjelp.  
VG Slik påvirker søvn psyken.  
VG Søvntriksene som gjør deg mer uthvilt.  
VG Pluss Ekspertenes råd: Slik blir du mer uthvilt.  
Folkehelseinstituttet Søvnvansker øker hos unge voksne.  
NTBtekst Flere unge sliter med søvnen og bruker sovemedisiner.  
Nynorsk Pressekontor Fleire unge slit med søvnen og bruker sovemedisinar.  
VG FHI Bekymret: - søvn-alarm.  
Allers: Hver tredje voksne person har søvnproblemer.  
TV2: Hjernen spilte Kompani-deltakerne et skikkelig puss.  
Forskning.no: Hvorfor får noen rastløse bein?  
Aller media, kode24: Fiken lar ansatte sove på jobb.  
Forskning.no: Folk med psykiske lidelser sover dårligere.  
Vi.no: Kan riktig sovestilling gi bedre søvn?  
VG pluss. Ekspertenes råd: Slik blir du mer uthvilt.  
VG+ : Rusmidler, Psykiske lidelser og søvn.  
VG+: Natteskrekk.  
Somnus nr. 1 2021. Ofte stilte spørsmål og søvnapné, Luft i magen ved CPAP.  
Aftenposten juni 2021. Mimir Kristjansson ble snorkefri. Disse grepene kan fungere mot snorking.  
Aftenposten (7.2.21), Adresseavisen Pluss (4.2.21) og iTromsø Pluss (4.2.21) om søvn hos norske tenåringer og sosialt jetlag.  
TV-2 ekte Episode 6: «Trøtt i trynet». Om søvn hos ungdom  
KK om forsinket søvn-våkenhetsfase-lidelse.  
Psykologisk.no Pluss om søvn, døgnrytmer og skjermbruk.

## Sosiale media

Cyriaxpodden om søvn og søvnproblemer, del 1. CyriaxPodden Podcast - Søvn med Professor Bjørn Bjorvatn UiB del 1.

Cyriaxpodden om søvn og søvnproblemer, del 2. CyriaxPodden Podcast - Søvn med Professor Bjørn Bjorvatn UiB del 2.

Brannvesenet – podcast om skiftarbeid.

118 innlegg på Facebook i 2021. Forskningsartikler, webinar, medieoppslag, disputasinfo, videoer, mm.

## Kurs og utdanning av helsepersonell:

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell 75 timer

Alle regioner: Utdanning av annet personell 17 timer

Flere regioner: Utdanning av helsepersonell 5 timer

Egen region: Utdanning av helsepersonell 51 timer

Egen region: Utdanning av annet personell 22 timer

*Pga pandemisituasjonen har det vært noko mindre undervisning enn tidlegare år. Noko undervisning har blitt overført til digital plattform.*

## Forskningsmøter SOVno 2021

18. Februar Erlend Sunde: «*Effects of light interventions for adaptation to night work - Simulated night work experiments*».
18. Mars Kjersti Gjerde: "*The significance of adherence in oral therapy in patients suffering from obstructive sleep apnea*".
15. April Hervé Janssens (Nyxoah): «*Genio®*, a new and minimal invasive hypoglossal nerve stimulation system in the treatment of OSA»
20. Mai Hanna Skjåkødegård: «*Tidspunkt for søvn som risikofaktor for fedme hos barn*».
17. Juni Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Erlend Sunde: «*Et utdrag av bergenske bidrag presentert på digitale kongresser våren 2021*»
19. August Alexander Vietheer: «*Actigraphy measured sleep in healthy women and associations with early embryonal development – Just a matter of timing or a new concept of feto-maternal homeostasis?*».
16. September Karin Abeler: «*Dag-til-dag sammenhenger mellom søvn og smerte hos pasienter med kroniske muskel-skjelett smerter*».
21. Oktober Ingebjørg Djupedal: "*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*".
25. November Anette Harris: «*Samarbeidsprosjekt mellom Senter for Søvn, Arbeid og Helse (UiB) og Oljefondet (NBIM)*».

#### 4. Forsking

Senter for Søvnmedisin og SOVno publiserte i 2021 73 artiklar i Pubmedregistrerte tidsskrift.

[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* 2021 02;30(1):e13206. Epub 2020 nov 12. PMID: 33179820

[Søbstad JH, Pallesen S, Bjorvatn B, Costa G, Hystad SW](#). Predictors of turnover intention among Norwegian nurses: A cohort study. *Health Care Manage Rev* 2021 Oct-Dec 01;46(4):367-374. 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* 2021 01;38(1):129-139. 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* 2021 03 01;47(2):145-153. 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* 2021 Sep;25(3):1277-1283. 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* 2021 02;38(2):278-285. 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* 2021 May-Jun;69(3):293-301. Epub 2020 okt 27. PMID: 127075

[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* 2021 08;30(4):e13263. 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* 2021 May;48(5):601-613. Epub 2020 des 28. PMID: 33314265

[Benedict C, Partinen M, Bjorvatn B, Cedernaes J](#). Sleep in Female Healthcare Workers during COVID-19: A Cross-Sectional Survey Study in Sweden during the Flattening of the First Wave of the Pandemic. *Ann Am Thorac Soc* 2021 08;18(8):1418-1420. PMID: 33448898

[Bjorvatn B, Pallesen S, Saxvig IW, Waage S](#). Daylight Saving Time preferences in Norway: Do individual chronotype and home address' latitude and longitude matter? *Chronobiol Int* 2021 10;38(10):1449-1459. Epub 2021 mai 25. PMID: 34034618

[Bjorvatn B, Jernelöv S, Pallesen S.](#) *Insomnia - A Heterogenic Disorder Often Comorbid With Psychological and Somatic Disorders and Diseases: A Narrative Review With Focus on Diagnostic and Treatment Challenges.* *Front Psychol* 2021;12():639198. Epub 2021 feb 11. PMID: 33643170

[Falskog F, Landsem AM, Meland E, Bjorvatn B, Hjelle OP, Mildestvedt T](#) *Patients want their doctors' help to increase physical activity: a cross sectional study in general practice.* *Scand J Prim Health Care* 2021 Jun;39(2):131-138. Epub 2021 apr 19 PMID: 33871303

[Pallesen S, Bjorvatn B, Waage S, Harris A, Sagoe D](#) *Prevalence of Shift Work Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis.* *Front Psychol* 2021;12():638252. Epub 2021 mar 23. PMID: 33833721

[Ferini-Strambi L, Auer R, Bjorvatn B, Castronovo V, Franco O, Gabutti L, Galbiati A, Hajak G, Khatami R, Kitajima T, McEvoy D, Nissen C, Perlis M, Pevernagie DA, Randerath W, Riemann D, Rizzo G, Van Someren E, Vgontzas A, Barazzoni F, Bassetti C,](#) *Insomnia disorder: clinical and research challenges for the 21st century.* *Eur J Neurol* 2021 07;28(7):2156-2167. Epub 2021 apr 9. PMID: 33619858

[Chung F, Waseem R, Pham C, Penzel T, Han F, Bjorvatn B, Morin CM, Holzinger B, Espie CA, Benedict C, Cedernaes J, Saaresranta T, Wing YK, Nadorff MR, Dauvilliers Y, De Gennaro L, Plazzi G, Merikanto I, Matsui K, Leger D, Sieminski M, Mota-Rolim S, Inoue Y, Partinen M,](#) *The association between high risk of sleep apnea, comorbidities, and risk of COVID-19: a population-based international harmonized study.* *Sleep Breath* 2021 06;25(2):849-860. Epub 2021 apr 28. PMID: 33907966

[Blytt KM, Flo-Groeneboom E, Erdal A, Bjorvatn B, Husebo BS.](#) *Sleep and its Association With Pain and Depression in Nursing Home Patients With Advanced Dementia - a Cross-Sectional Study.* *Front Psychol* 2021;12():633959. Epub 2021 apr 20. PMID: 33959072

[Waage S, Pallesen S, Vedaa Ø, Buchvold H, Blytt KM, Harris A, Bjorvatn B](#) *Sleep patterns among Norwegian nurses between the first and second wave of the COVID-19 pandemic.* *BMC Nurs* 2021 Jun 21;20(1):105. Epub 2021 jun 21. PMID: 34154585

[Waage S, Pallesen S, Moen BE, Vedaa Ø, Thun E, Vikanes 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.* *Chronobiol Int* 2021 06;38(6):924-932. Epub 2021 mar 18. PMID: 33736559

[Saxvig IW, Evanger LN, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Gradisar M, Bjorvatn B](#) *Circadian typology and implications for adolescent sleep health. Results from a large, cross-sectional, school-based study.* *Sleep Med* 2021 07;83():63-70. Epub 2021 apr 22. PMID: 33990068

[Benedict C, Brandão LEM, Merikanto I, Partinen M, Bjorvatn B, Cedernaes J](#) *Meal and Sleep Timing before and during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Anonymous Survey Study from Sweden.* *Clocks Sleep* 2021 Apr 22;3(2):251-258. Epub 2021 apr 22. PMID: 33921946



[Hjetland GJ, Kolberg E, Pallesen S, Thun E, Nordhus IH, Bjorvatn B, Flo-Groeneboom E](#)  
Ambient bright light treatment improved proxy-rated sleep but not sleep measured by actigraphy in nursing home patients with dementia: a placebo-controlled randomised trial. BMC Geriatr 2021 05 17;21(1):312. Epub 2021 mai 17. PMID: 34001024

[Lundetræ RS, Saxvig IW, Aurlien H, Lehmann S, Bjorvatn B](#)  
Effect of Continuous Positive Airway Pressure on Symptoms and Prevalence of Insomnia in Patients With Obstructive Sleep Apnea: A Longitudinal Study. Front Psychol 2021;12():691495. Epub 2021 jul 22. PMID: 34367017

[Pallesen S, Thun E, Waage S, Vedaa Ø, Harris A, Blytt KM, Kaur P, Bjorvatn B](#)  
Stability and Change of the Personality Traits Languidity and Flexibility in a Sample of Nurses: A 7-8 Years Follow-Up Study. Front Psychol 2021;12():652569. Epub 2021 jul 29 PMID: 34393891

[Fränkl E, Scarpelli S, Nadorff MR, Bjorvatn B, Bolstad CJ, Chan NY, Chung F, Dauvilliers Y, Espie CA, Inoue Y, Leger D, Macêdo T, Matsui K, Merikanto I, Morin CM, Mota-Rolim S, Partinen M, Penzel T, Plazzi G, Sieminski M, Wing YK, De Gennaro L, Holzinger B](#)  
How our Dreams Changed During the COVID-19 Pandemic: Effects and Correlates of Dream Recall Frequency - a Multinational Study on 19,355 Adults. Nat Sci Sleep 2021;13():1573-1591. Epub 2021 sep 22. PMID: 34588830

[Morin CM, Bjorvatn B, Chung F, Holzinger B, Partinen M, Penzel T, Ivers H, Wing YK, Chan NY, Merikanto I, Mota-Rolim S, Macêdo T, De Gennaro L, Léger D, Dauvilliers Y, Plazzi G, Nadorff MR, Bolstad CJ, Sieminski M, Benedict C, Cedernaes J, Inoue Y, Han F, Espie CA](#)  
Insomnia, anxiety, and depression during the COVID-19 pandemic: an international collaborative study. Sleep Med 2021 11;87():38-45. Epub 2021 aug 4. PMID: 34508986

[Brandão LEM, Martikainen T, Merikanto I, Holzinger B, Morin CM, Espie CA, Bolstad CJ, Leger D, Chung F, Plazzi G, Dauvilliers Y, Matsui K, De Gennaro L, Sieminski M, Nadorff MR, Chan NY, Wing YK, Mota-Rolim SA, Inoue Y, Partinen M, Benedict C, Bjorvatn B, Cedernaes J.](#) Social Jetlag Changes During the COVID-19 Pandemic as a Predictor of Insomnia - A Multi-National Survey Study. Nat Sci Sleep 2021;13():1711-1722. Epub 2021 okt 6. PMID: 34675720

[Jernelöv S, Pallesen S, Bjorvatn B](#)  
Editorial: Insomnia: A Heterogenic Disorder Often Comorbid With Other Disorders and Diseases. Front Psychol 2021;12():758189. Epub 2021 sep 14 PMID: 34594289

[Bjorvatn B, Wensaas KA, Emberland KE, Fadnes LT, Litlekare S, Diaz E, Ruths S, Rørtveit G, Waage S.](#) Restless legs syndrome - a study from general practice. Tidsskr Nor Laegeforen 2021 11 09;141(16). Epub 2021 nov 8. PMID: 34758599

[Gjerde K, Lehmann S, Bjorvatn B, Berge M, Thuen F, Berge T, Johansson A.](#) Partner perceptions are associated with objective sensor-measured adherence to oral appliance therapy in obstructive sleep apnea. J Sleep Res 2021 Sep 06. Epub 2021 sep 6 PMID: 34490690

[Partinen M, Holzinger B, Morin CM, Espie C, Chung F, Penzel T, Benedict C, Bolstad CJ, Cedernaes J, Chan RNY, Dauvilliers Y, De Gennaro L, Han F, Inoue Y, Matsui K, Leger D, Cunha AS, Merikanto I, Mota-Rolim S, Nadorff M, Plazzi G, Schneider J, Sieminski M, Wing YK, Bjorvatn B](#)

Sleep and daytime problems during the COVID-19 pandemic and effects of coronavirus infection, confinement and financial suffering: a multinational survey using a harmonised questionnaire. *BMJ Open* 2021 12 13;11(12):e050672. Epub 2021 des 13 PMID: 34903540

[Saxvig IW, Pallesen S, Sivertsen B, Hysing M, Evanger LN, Bjorvatn B](#)

Sleep during COVID-19-related school lockdown, a longitudinal study among high school students. *J Sleep Res* 2021 Oct 03. Epub 2021 okt 3. PMID: 34601775

[Falch-Madsen J, Wichstrøm L, Pallesen S, Jensen MR, Bertheussen L, Solhaug S, Steinsbekk S](#). Predictors of diagnostically defined insomnia in child and adolescent community samples: a literature review. *Sleep Med* 2021 11;87():241-249. Epub 2021 sep 10. PMID: 34649120

[Merikanto I, Kortesoja L, Benedict C, Chung F, Cedernaes J, Espie CA, Morin CM, Dauvilliers Y, Partinen M, De Gennaro L, Wing YK, Chan NY, Inoue Y, Matsui K, Holzinger B, Plazzi G, Mota-Rolim SA, Leger D, Penzel T, Bjorvatn B](#).

Evening-types show highest increase of sleep and mental health problems during the COVID-19 pandemic - Multinational study on 19,267 adults. *Sleep* 2021 Aug 25. Epub 2021 aug 25 PMID: 34432058

[Danielsen Ys, Skjåkødegård HF, Bjorvatn B, Juliusson PB, Pallesen S](#)

Polysomnographic comparison of sleep in children with obesity and normal weight without suspected sleep-related breathing disorder. *Clin Obes* 2021 Nov 15. Epub 2021 nov 15 PMID: 34781415

[Falch-Madsen J, Wichstrøm L, Pallesen S, Ranum BM, Steinsbekk S](#)

Child and family predictors of insomnia from early childhood to adolescence. *Sleep Med* 2021 11;87():220-226. Epub 2021 aug 27. PMID: 34638099

[Hrozanova M, Klöckner CA, Sandbakk Ø, Pallesen S, Moen F](#)

Sex differences in sleep and influence of the menstrual cycle on women's sleep in junior endurance athletes. *PLoS One* 2021;16(6):e0253376. Epub 2021 jun 17. PMID: 34138961

[Holmen H, Riiser K, Løyland B, Sandbekken IH, Almendingen K, Andenæs R, Bjørnnes AK, Fagerlund BH, Früh EA, Helseth S, Kvarme LG, Leegaard M, Misvær N, Pallesen S, Rasalingam A, Ravn I, Ribu L, Rostad HM, Sparboe-Nilsen B, Sæterstrand TM, Torbjørnsen A, Utne I, Valeberg BT, Valla L, Winger A, Grov EK](#). Students' top 10 priorities of research

uncertainties on students' sleep: a pragmatic James Lind Alliance approach. *BMJ Open* 2021 01 26;11(1):e043697. Epub 2021 jan 26. PMID: 33500290

[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* 2021 01;77():184-191. Epub 2020 okt 7. PMID: 33097403

[Kristensen JH, Pallesen S, King DL, Hysing M, Erevik EK](#)

Problematic Gaming and Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Psychiatry* 2021;12():675237. Epub 2021 jun 7. PMID: 34163386

[Sivertsen B, Pallesen S, Friberg 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 2021 02;30(1):e13095. Epub 2020 mai 29. PMID: 32469116

[Kolberg E, Hjetland GJ, Thun E, Pallesen S, Nordhus IH, Husebo BS, Flo-Groeneboom E](#)  
The effects of bright light treatment on affective symptoms in people with dementia: a 24-week cluster randomized controlled trial.  
BMC Psychiatry 2021 07 28;21(1):377. Epub 2021 jul 28. PMID: 34320937

[Kolberg E, Pallesen S, Hjetland GJ, Nordhus IH, Flo-Groeneboom E](#)  
The Effect of Bright Light Treatment on Rest-Activity Rhythms in People with Dementia: A 24-Week Cluster Randomized Controlled Trial.  
Clocks Sleep 2021 Sep 13;3(3):449-464. Epub 2021 sep 13. PMID: 34563054

[Almaas MAJ, Heradstveit O, Askeland KG, Sivertsen B, Nilsen SA, Hysing M](#)  
Sleep patterns and insomnia among adolescents receiving child welfare services: A population-based study. Sleep Health 2021 Nov 07. Epub 2021 nov 7. PMID: 34758946

[Nielsen MB, Pallesen S, Einarsen SV, Harris A, Rajalingam D, Gjerstad J](#)  
Associations between exposure to workplace bullying and insomnia: a cross-lagged prospective study of causal directions. Int Arch Occup Environ Health 2021 Jul;94(5):1003-1011. Epub 2021 feb 6. PMID: 33547968

[Sivertsen B, Friberg O, Pallesen S, Vedaa Ø, Hopstock LA](#)  
Sleep in the land of the midnight sun and polar night: The Tromsø study.  
Chronobiol Int 2021 03;38(3):334-342. Epub 2020 nov 29. PMID: 33249932

[Skjåkødegård HF, Danielsen Ys, Frisk B, Hystad SW, Roelants M, Pallesen S, Conlon RPK, Wilfley DE, Juliusson PB](#)  
Beyond sleep duration: Sleep timing as a risk factor for childhood obesity.  
Pediatr Obes 2021 01;16(1):e12698. Epub 2020 jul 29. PMID: 32729172

[Bredeli E, Vestergaard CL, Sivertsen B, Kallestad H, Øverland S, Ritterband LM, Glozier N, Pallesen S, Scott J, Langsrud K, Vedaa Ø.](#) Intraindividual variability in sleep among people with insomnia and its relationship with sleep, health and lifestyle factors: an exploratory study. Sleep Med 2021 Dec 17;89():132-140. Epub 2021 des 17. PMID: 34979451

[Hjetland GJ, Skogen JC, Hysing M, Sivertsen B.](#) The Association Between Self-Reported Screen Time, Social Media Addiction, and Sleep Among Norwegian University Students. Front Public Health 2021;9():794307. Epub 2021 des 16. PMID: 34976935

[Steine IM, Skogen JC, Hysing M, Puigvert L, Schønning V, Sivertsen B](#)  
Sexual harassment and assault predict sleep disturbances and is partly mediated by nightmares: Findings from a national survey of all university students in Norway.  
J Sleep Res 2021 12;30(6):e13338. Epub 2021 jun 15. PMID: 34130358

[Kallestad H, Scott J, Vedaa Ø, Lydersen S, Vethe D, Morken G, Stiles TC, Sivertsen B, Langsrud K.](#) Mode of delivery of Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia: a randomized controlled non-inferiority trial of digital and face-to-face therapy. *Sleep* 2021 Dec 10;44(12). PMID: 34291808

[Schønning V, Dovran A, Hysing M, Hafstad GS, Stokke K, Aarø LE, Tobiassen S, Jonassen JAB, Vedaa Ø, Sivertsen B](#) Study protocol: the Norwegian Triple-S Cohort Study - establishing a longitudinal health survey of children and adolescents with experiences of maltreatment. *BMC Public Health* 2021 06 05;21(1):1082. Epub 2021 jun 5. PMID: 34090417

[Kallestad H, Saksvik S, Vedaa Ø, Langsrud K, Morken G, Lydersen S, Simpson MR, Dørheim Sk, Holmøy B, Selvik SG, Hagen K, Stiles TC, Harvey A, Ritterband L, Sivertsen B, Scott J.](#) Digital cognitive-behavioural therapy for insomnia compared with digital patient education about insomnia in individuals referred to secondary mental health services in Norway: protocol for a multicentre randomised controlled trial. *BMJ Open* 2021 06 28;11(6):e050661. Epub 2021 jun 28. PMID: 34183350

[Ranum BM, Wichstrøm L, Pallesen S, Falch-Madsen J, Steinsbekk S](#) Persistent Short Sleep from Childhood to Adolescence: Child, Parent and Peer Predictors. *Nat Sci Sleep* 2021;13():163-175. Epub 2021 feb 15. PMID: 33623458  
[Sivertsen B, Hysing M, Harvey AG, Petrie KJ](#) The Epidemiology of Insomnia and Sleep Duration Across Mental and Physical Health: The SHoT Study. *Front Psychol* 2021;12():662572. Epub 2021 jun 14. PMID: 34194368

[Danielsen Ys, Pallesen S, Sivertsen B, Stormark KM, Hysing M](#) Weekday time in bed and obesity risk in adolescence. *Obes Sci Pract* 2021 Feb;7(1):45-52. Epub 2020 sep 21. PMID: 33680491

[Vestergaard CL, Vedaa Ø, Simpson MR, Faaland P, Vethe D, Kjørstad K, Langsrud K, Ritterband LM, Sivertsen B, Stiles TC, Scott J, Kallestad H](#) The effect of sleep-wake intraindividual variability in digital cognitive behavioral therapy for insomnia: a mediation analysis of a large-scale RCT. *Sleep* 2021 10 11;44(10). PMID: 33964166

[Bratke H, Sivertsen B.](#) Mental and somatic health in university students with type 1 diabetes: new results from DiaSHoT18, a cross sectional national health and well-being survey. *J Pediatr Endocrinol Metab* 2021 Jun 25;34(6):697-705. Epub 2021 apr 12. PMID: 33838092

[Leirgul E, Hysing M, Greve G, Sivertsen B.](#) Physical and mental health in young adults with heart disease - a national survey of Norwegian university students. *Cardiol Young* 2021 Jun 08. Epub 2021 jun 8. PMID: 34100351

[Scott J, Kallestad H, Vedaa O, Sivertsen B, Etain B](#) Sleep disturbances and first onset of major mental disorders in adolescence and early adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev* 2021 06;57():101429. Epub 2021 jan 19. PMID: 33549912

[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* 2021 02;30(1):e13150. Epub 2020 aug 2. PMID: 32743857

[Wisor JP, Holmedahl NH, Saxvig IW, Fjeldstad OM, Weitzberg E, Grønli J, Engan HK](#)  
Effect of Dietary Nitrate Supplementation on Sleep in Chronic Obstructive Pulmonary Disease Patients. *Nat Sci Sleep* 2021;13():435-446. Epub 2021 mar 25. PMID: 33790676

[Andersen TM, Hov B, Halvorsen T, Røksund OD, Vollsæter M](#)  
Upper Airway Assessment and Responses During Mechanically Assisted Cough. *Respir Care* 2021 Jul;66(7):1196-1213. Epub 2021 feb 12. PMID: 33579747

[Vollsæter M, Skjoldmo A, Røksund O, Hilland M, Andersen T](#)  
Tailoring NIV by dynamic laryngoscopy in a child with spinal muscular atrophy type I. *Clin Case Rep* 2021 Apr;9(4):1925-1928. Epub 2021 feb 12. PMID: 33936616

[Satrell E, Clemm H, Røksund O, Hufthammer KO, Thorsen E, Halvorsen T, Vollsæter M](#)  
Development of lung diffusion to adulthood following extremely preterm birth. *Eur Respir J* 2021 Oct 08. Epub 2021 okt 8. PMID: 34625479

[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* 2021 02;30(1):e13222. Epub 2020 okt 27. PMID: 33111452

[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* 2021 03 12;44(3). PMID: 32954412

[Heglum HSA, Kallestad H, Vethe D, Langsrud K, Sand T, Engstrøm M](#)  
Distinguishing sleep from wake with a radar sensor: a contact-free real-time sleep monitor. *Sleep* 2021 08 13;44(8). PMID: 33705555

[Abeler K, Bergvik S, Sand T, Friborg O](#)  
Daily associations between sleep and pain in patients with chronic musculoskeletal pain. *J Sleep Res* 2021 08;30(4):e13237. Epub 2021 feb 2. PMID: 33529464

[Neverdahl JP, Uglem M, Matre D, Hansen JO, Engstrøm M, Tronvik E, Stovner Lj, Sand T, Omland PM.](#) Pain thresholds and suprathreshold pain after sleep restriction in migraine - A blinded crossover study. *Cephalgia* 2021 Nov 17. Epub 2021 nov 17. PMID: 34786965

[Øverland B, Berdal H, Akre H.](#) Surgery for obstructive sleep apnea in young children: Outcome evaluated by polysomnography and quality of life. *Int J Pediatr Otorhinolaryngol* 2021 Mar;142():110609. Epub 2021 jan 2. PMID: 33418205

[Fredwall SO, Øverland B, Berdal H, Berg S, Weedon-Fekjær H, Lidal IB, Savarirayan R, Månnum G](#)  
Obstructive sleep apnea in Norwegian adults with achondroplasia: a population-based study. *Orphanet J Rare Dis* 2021 04 07;16(1):156. Epub 2021 apr 7. PMID: 33827611

[Holdø I, Bramness JG, Handal M, Hansen BH, Hjellvik V, Skurtveit S.](#) Association Between Prescribed Hypnotics in Infants and Toddlers and Later ADHD: A Large Cohort Study from Norway. *Child Psychiatry Hum Dev* 2021 08;52(4):533-543. PMID: 32772207

## **5. Pasientopplæring**

Det vart ikkje haldne CPAP-tilpassingskurs eller mestringskurs for pasientar med søvnapné og deira pårørande i 2021. Dette skuldast COVID-19-pandemien.

## **6. Formidling til allmennheten**

**Brosjyrar:** SOVno har laga 4 pasientbrosjyrar om søvn og søvnsjukdommar. Disse formidlast gratis til helsepersonell over heile landet, og er populære brosjyrar på legekontor og sjukehuseiningar. Rundt rekna 4.000 brosjyrar ble sendt ut i 2021.

**Nettsider:** I 2021 hadde Senter for søvnmedisin 8.617 treff på hovudsida og 18.153 treff totalt på alle sidene. SOVno hadde 436.826 treff totalt på alle sidene, og er blant toppane i talet på sidevisingar totalt sett i Helse Bergen.