

Årsrapport 2022

Forskningscenter for søvn, arbeid og helse (FOSAH)

www.uib.no/fosah

Anette Harris
Senterleder

Linn Solvang Aarvik
Senterkoordinator

Innhold

Del I. Beskrivelse av forskningssenteret	2
Del II. Organisasjon, bemanning og infrastruktur	2
Bemanning.....	2
Arbeidsgruppe	3
Forskningsinfrastruktur	3
Del III. Aktivitet i forskningssenteret	3
Aktive forskningsprosjekt	3
Forskningssøknader.....	4
Tildelinger	5
Innovasjon og nytenkning	5
Synlighet/formidling.....	5
Forskningsmøter.....	6
Møter i arbeidsgruppen	6
Samarbeid.....	6
Del IV. Vurdering av fremtidsutsikter	7
Del V: Årsrapport medlemmer	7
Anette Harris	7
Siri Waage.....	11
Øystein Vedaas	16
Erlend Sunde	18
Øystein Holmelid	19
Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal.....	20
Ståle Pallesen.....	21
Bjørn Bjorvatn.....	29

Del I. Beskrivelse av forskningscenteret

Forskningscenter for søvn, arbeid og helse (Fosah) ble etablert våren 2021, og er administrativt forankret ved Institutt for samfunnspsykologi ved Det psykologiske fakultet, UiB. Forskningscenteret forsker på søvn, prestasjoner (dagtidfungering, ytelse) og helse knyttet til arbeidslivet.

Vår visjon er «bedre ytelse og helse gjennom god søvn».

Senterets formål er å fremme forskning av høy **kvalitet** relatert til søvn, prestasjon (dagtidfungering, ytelse) og helse, samt **stimulere til nytenkning** rundt disse temaene. Forskningscenteret skal drive med både grunnforskning og anvendt forskning.

For å sikre høy kvalitet på forskningen vektlegges tre kjerneområder i forskningscenterets arbeid: originalitet, soliditet og relevans.

Originalitet omfatter faglig nyhetsverdi i grunnforskningen, original bruk av teori og metode innenfor anvendt forskning samt sammenstilling av kjent kunnskap på en ny måte, eksempelvis ved å trekke på erfaringer fra ulike fagområder som arbeids- og organisasjonspsykologi, psykologi og helse.

God datakvalitet og bruk av anerkjente vitenskapelige metoder gir **soliditet** i forskningen. Senteret er en pådriver for gode metastudier som skaper oversikt over relevante fagfelt, for randomiserte kontrollerte studier som gir kunnskap om effekt av ulike tiltak, men også for bruk av kvalitative metoder der det er hensiktsmessig. Opprettelsen av Norsk arbeidstidsregister for ansatte i sykehus (2022) vil sikre solide data på skiftarbeid og sykefravær i årene som kommer og åpne for nye forskningssamarbeid. Forskningscenterets høye **relevans** ligger i det tette samarbeidet med relevante praksisfelt.

Flere av Norges mest fremtredende forskere på sammenhenger mellom søvn, helse og prestasjoner i arbeidslivet er tilknyttet senteret. Forskerne i senteret tilhører forskningsgruppen [Bergen Søvn og Kronobiologinettverk](#) (BeSCN) ved UiB. Flere er også tilknyttet [Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer \(SOVno\)](#).

Nylig ble forskere tilknyttet FOSAH rangert som mest publiserende på skiftarbeid internasjonalt i en ny oversiktsartikkel.¹ På topp ti-listen over aktive forskere er Bjørn Bjorvatn på førsteplass med 36 vitenskapelige publikasjoner etterfulgt av Ståle Pallesen på andreplass med 33 publikasjoner på skiftarbeid. Siri Waage er rangert på delt 9. plass i oversikten med 19 publikasjoner. UiB er på delt 3. plass på listen over institusjoner med flest publikasjoner på skiftarbeid.

Del II. Organisasjon, bemanning og infrastruktur

Bemanning

Stilling i senteret:

- Anette Harris, senterleder (frikjøpt via sentrale UiB midler i 2021, forskningstermin 2022, delvis frikjøp (50 %) i 2023).
- Linn Solvang Aarvik, senterkoordinator (20 %)

¹ I artikkelen "Analysis and mapping of global research publications on shift work (2012–2021)" rangerer Waleed M. Sweileh tre forskere tilknyttet Forskningscenter for søvn, arbeid og helse som mestpubliserende i verden på skiftarbeid i perioden 2012-2021. Forskningsstudien ble publisert i Journal of Occupational Medicine and Toxicology i desember 2022.

- Siri Waage, forsker (20 %)
- Øystein Vedaa, forsker (20 %)

Mellombels stilling i senteret:

- Erlend Sunde, postdoktor

Doktorgradsstipendiater (som veiledes av FOSAH-medlemmer)

- Øystein Holmelid
- Ingebjørg Djupedal
- Tine Almenning Flaa

Avlagte doktorgrader (veiledet av FOSAH-medlemmer)

- 2022: Sara Helene Aarestad
- 2021: Erlend Sunde

Arbeidsgruppe

- Anette Harris, senterleder, professor i arbeids og organisasjonspsykologi
- Siri Waage, ph.d., koordinator og forsker ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer (SOVno) og forsker II (20 %) ved FoSAH
- Øystein Vedaa, avdelingsdirektør FHI og forsker II (20 %) ved FoSAH
- Ståle Pallesen, prof, dr. psychol. Institutt for Samfunnspsykologi, UiB
- Bjørn Bjorvatn, prof. dr.med. Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UiB, og leder av Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer (SOVno)

Forskningsinfrastruktur

Forskningssenteret disponerer et lyslaboratorium og et søvnlaboratorium i tillegg til videoanalyserom, lab for individuell testing, analyserom og multipel testing-lab for forskningsstudier med opp til fem deltakere samtidig.

Forskningssenteret har også lysterapilamper og utstyr til bruk i forskningsstudier som krever objektiv søvnregistrering av deltakerne, herunder flere modeller aktigrafer og søvnradarer for kontaktløs måling av søvn. Se oversikt over [forskningsinfrastrukturen på denne nettsiden](#).

Del III. Aktivitet i forskningssenteret

Aktive forskningsprosjekt

- Mot en bærekraftig arbeidsstyrke i helsesektoren i det 21. århundre: Helsefremmende arbeidsplaner (HeWoS)
- Spørreundersøkelsen om skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere (SUSSH)
- Fatigue, søvn og søvnighet blant piloter og redningsmenn i norsk luftambulans
- En longitudinell studie om fysisk aktivitet, søvn og stress hos unge toppidrettsutøvere og kontroller
- Døgnrytmepreferanse og tidssoneforflytning blant norske eliteutøvere
- Menstruasjonsyklus, søvn og idrettsprestasjon hos elite utøvere

Forskningssøknader

Søknad	Finansieringskilde	Medvirkende fra senteret	Status
Sleep, Emotions, Stress and Performance in Finance (SESPFi)	Oljefondet/UiB Samarbeidsprosjekt	Anette Harris (prosjektleder), Ståle Pallesen, Bjørn Bjorvatn	Samarbeid avsluttet/fryst (07-06.22) av oljefondet grunnet usikkerhet i norsk økonomi
Healthcare Workers Well-Being and Safety (WeBeSafe): Ensuring a sustainable Workforce in the Healthcare sector for the 21st Century Søknad: 8 millioner kr	Norges forskningsråd (NFR)	Øystein Vedaa (prosjektleder), Ståle Pallesen, Anette Harris, Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Erlend Sunde, Ingebjørg L.R. Djupedal	Innvilget Tildeling: 8 millioner kr
Digitalt søvnkurs for skiftarbeidere Søknad: 200 000 kr	UH-Nett Vest (såkornmidler)	Anette Harris (prosjektleder), Ståle Pallesen	Innvilget Tildeling: 200 000 kr
Radar technology for sleep assessment Søknad: 100 000 kr	L. Meltzers Høyskolefond	Ståle Pallesen (prosjektleder)	Innvilget Tildeling: 100 000 kr
Utvikling av digital søvndagbok Søknad: 100 000 kr	L. Meltzers Høyskolefond	Anette Harris (prosjektleder)	Ikke innvilget
Behandlingsapp for jetlag og andre døgnrytmeforstyrrelser Søknad: 500 000 kr	UiB idé	Ståle Pallesen (prosjektleder), Anette Harris, Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Øystein Vedaa	Ikke innvilget Ideen gikk videre etter første runde og ble presentert for ekspertpanelet, men nådde ikke helt opp
DigSøvn – bedre søvn ved digitalt søvnkurs for helsearbeidere og digitalt tilsyn for hjemmeboende eldre	Rebeccafondet	Anette Harris (prosjektleder), Ståle Pallesen, Øystein Vedaa	Ikke innvilget
Illumination in pedagogic settings (IlliPed). Assessment and intervention 4-årig PhD (Amin)	Det psykologiske fakultet (ISP)	Ståle Pallesen (hovedveileder), Anette Harris	I prosess

Shift Work and Adverse Events: Ensuring Healthcare Workers Well-being and Safety (WeBeSafe), 4 årig PhD (Bjarte)	Det psykologiske fakultet (ISP)	Øystein Vedaa (hovedveileder), Anette Harris, Ståle Pallesen	I prosess
Postdoktorsøknad Kaia Kjørstad, 3-årig postdok	EU/COFOND	Ståle Pallesen (mentor), Anette Harris, Øystein Vedaa	Innvilget
Resilience and mental wellbeing of the health and care workforce	Horizon Europe, Work Programme 2023-2024 Health (Pillar 2)	Anette Harris (prosjektleder), Øystein Vedaa, Ståle Pallesen, Siri? Bjørn?	Under utarbeidelse
RecoverCare - Intervening for better sleep and health for primary healthcare workers and their users: A time to recover	NFR, Samarbeidsprosjekt for å møte utfordringer i samfunn og næringsliv	Anette Harris (prosjektleder) Øystein Vedaa, Ståle Pallesen, Bjørn Bjorvatn, Siri Waage og Erlend Sunde	I prosess Sendt februar 2023
Educating clinically competent midwives in Norway, in times of serious midwife shortage	NFR, Forskerprosjekt for fornyelse- Utdanning og Kompetanse	Partner (Anette Harris) Prosjektleder Erica Schytt HVL	I prosess Sendt februar 2023

Tildelinger

Per 15. januar 2023 er fire søknader innvilget i 2022: WeBeSafe (NFR), Digitalt søvnkurs for skiftarbeidere (UH-nett Vest), Radar technology for sleep assessment (L. Meltzers Høyskolefond) og en postdoktorsøknad (EU/COFUND). Flere søknader er i prosess eller under utarbeidelse. Se tabell over for fullstendig oversikt.

Innovasjon og nytenkning

Det har blitt sendt inn «Disclosure of Invention» (DOFI) til VIS på to innovasjonsideer. Dette gjelder «Digitalt søvnkurs for skiftarbeidere» og «Behandlingsapp for jetlag og andre døgnrytmeforstyrrelser». De to innovasjonsideene avventer vurderingsrapport fra VIS om kommersialiseringspotensiale. Anette Harris og Ståle Pallesen er prosjektledere for begge innovasjonsideene.

Synlighet/formidling

En nettside for FOSAH er opprettet på norsk og engelsk:

NORSK: <https://www.uib.no/fosah>

ENGELSK: <https://www.uib.no/en/fosah>

I løpet av året har forskerne tilknyttet FOSAH hatt mange medieoppslag. Her er et utvalg medieoppslag som er tilgjengelig uten abonnement:

<https://www.uib.no/fosah/152889/forskningsformidling>

For fullstendig oversikt, se under den enkeltes CV.

Forskningsmøter

Det er opprettet et fellesområde på Teams/Sharepoint som benyttes til kommunikasjon mellom medlemmene i senteret. Senterets medlemmer møtes også flere ganger per måned i forbindelse med forskningsgruppemøter i Bergen Søvn og Kronobiologi nettverk (BeSCN), SOVno-møter eller andre prosjektmøter.

Forskningsmøter i BeSCN:

- 3. mars, kl. 14-16 (Alrek)
 - Aktigrafi. Skåring v/Elisabeth Flo.
- 28. april, kl. 13-14 (SovNo)
 - Lysmåling og kalkulering av lysparametre v/Erlend Sunde.
- 2. juni, kl. 15-16 (ISP)
 - Styrkeberegning basics v/Ståle Pallesen.
- 18. august, kl. 15-16 (ISP)
 - Utkast prøveforelesning og PhD-presentasjon v/Randi Liset.
- 22. september, kl. 13-14 (SovNo)
 - Digital søvndagbok v/Anette Harris.
- 3. november, kl. 15-16 (ISP)
 - Meta-analyse v/Ståle Pallesen.
- 17. november, kl. 13-14 (SovNo)
 - Polysomnografi basics v/Ingvild W. Saxvig.
- 1. desember, kl. 14-15 (ISP)
 - Ungdom og søvn + juleavslutning v/Linn Evanger.

Møter i arbeidsgruppen

Arbeidsgruppen til FOSAH har hatt to møter i 2022.

25. februar 2022 – Christies gate 12.

20. desember 2022 – Christies gate 12.

Samarbeid

FOSAH inviterte Phil Tucker ved Swansea University (UK) og Anna Dahlgren ved Karolinska Institutet (Sverige) til et seminar i Bergen (03.09.22-06.09.22) for å utforske muligheter for samarbeid.

FOSAH inviterte Senter for kvalitet og sikkerhet i helsetjenesten (SHARE) ved UiS til et seminar i Bergen 23. september for å utforske muligheter for samarbeid.

Det er inngått en samarbeidsavtale med industripartner YouWell (<https://www.youwell.no/>) om å utvikle digitalt søvnkurs for skiftarbeidere (midler fra tildeling fra UH-Nett Vest).

Det er utarbeidet et supplement til samarbeidsavtalen mellom UiB og Helse Bergen om etablering av Norsk arbeidstidsregister for ansatte i sykehus for å sikre ansvarsfordeling og dataflyt mellom partene.

Del IV. Vurdering av fremtidsutsikter

Det er høy forskningsaktivitet i senteret, som de påfølgende årsrapportene fra medlemmene vil vise. Flere av forskerne i senteret ligger i verdenstoppen i publisering på skiftarbeid.

Forskningssenterets medlemmer søker aktivt på forskningsmidler, og har vist at det sterke samarbeidet i senteret er en suksessoppskrift på tilslag og for tilførsel av eksterne midler til UiB.

Flere søknadsinitiativ er under utarbeidelse med samarbeidspartnere lokalt, nasjonalt og internasjonalt, herunder NFR samarbeidsprosjekt og EUs rammeprogram Horizon Europe.

Opprettelsen av Norsk arbeidstidsregister for ansatte i sykehus gir tilgang til data fra Helse Bergen sitt HR-system, og vil resultere i mange nye prosjekter og publikasjoner fremover på sammenhenger mellom skiftarbeid og sykefravær. Målet er å innlemme flere helseforetak i registeret i året som kommer slik at registeret blir nasjonalt.

Vi vurderer at det er godt grunnlag for videre drift i Forskningssenteret.

Del V: Årsrapport medlemmer

Anette Harris

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Nielsen, M.B., Hetland, J., Harris, A., Notealers, H., Gjerstad, J., Einarsen, S. Is transformational leadership effective for all? The impact of follower leadership position on the effectiveness of transformational leadership. *Frontiers in Psychology* 2022; Vol 13 2022. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.970887>
2. Gundersen, H., Harris, A., Grendstad, H., Kristoffersen, M., Guttormsen, A., Dalen, T., Rygh, C.B. Performance in youth track and field is associated with birth quartile - A register-based study among athletes in Norway from 10 years to senior level. *PLOS ONE* 2022; Sep 6;17(9) doi: 10.1371/journal.pone.0273472. eCollection 2022
3. Oen, V.D. Svihus, J., Solberg, S.H.R., Harris, A., Eid, J. Navigating COVID-19: A qualitative study of Norwegian business leaders. *Frontiers in Psychology*, August ,2022. 13:937935. Doi: [/10.3389/fpsyg.2022.937935](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.937935)
4. Kjørstad, K., Faaland, P.M., Sivertsen, B., Kallestad, H., Langsrud, K., Vethe, D., Vestergaard, C.L., Harris, A., Pallesen, S., Scott, J., Vedaa, Ø. "Sleep and Work Functioning in Nurses Undertaking Inpatient Shifts in a Blue-Depleted Light Environment". *BMC Nursing* (2022) 21:187.
5. Sunde, E., Harris, A., Nielsen, M.B., Bjorvatn, B., Lie, S.A., Holmelid, Ø., Vedaa, Ø, Waage, S., Pallesen, S. Protocol for a systematic review and meta-analysis on the associations between shift work and sickness absence. *Systematic Reviews* (2022) 11:143. PMID: 35842678.
6. Djupedal, I.L.R.; Pallesen, S.; Harris, A.; Waage, S.; Bjorvatn, B.; Vedaa, Ø. Changes in the Work Schedule of Nurses Related to the COVID-19 Pandemic and Its Relationship with Sleep and

- Turnover Intention. International Journal Environmental Research Public Health 2022; 19, 8682. PMID: 35886534.
7. Blytt, K.M., Bjorvatn, B., Moen, B.E., Pallesen, S., Harris, A., Waage, S. The association between shift work disorder and turnover intention among nurses. BMC Nursing 2022; Jun 6;21(1):143. PMID: 35668393. Flaa, T.A., Bjorvatn, B., Pallesen, S., Zakkariassen, E., Harris, A., Gatterbauer-Trischler, P., Waage, S. Sleep and Sleepiness Among Norwegian and Austrian Helicopter Emergency Medical Service (HEMS) pilots. International Journal Environmental Research Public Health 2022; 19, 4311. PMID: 35409992.
 8. Sunde, E., Mrdalj, J., Pedersen, T.T., Bjorvatn, B., Grønli, J., Harris, A., Waage, S., Pallesen, S. Bright light exposure during simulated night work improves cognitive flexibility. Chronobiology International 2022; 39(7):948-963. PMID: 35343353.
 9. Vedaa, O., Djupedal, I.L.R., Svensen, E., Waage, S., Bjorvatn, B., Pallesen, S., Lie, S.A., Nielsen, M.B., Harris, A. Health-promoting work schedules: protocol for a large-scale cluster randomised controlled trial on the effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among healthcare workers. BMJ Open 2022; Apr 15;12(4):e058309. PMID: 35428642
 10. Aarestad, S.H., Harris, A., Hjemdal, O., Gjengedal, R.G.H., Osnes, K., Hannisdal, M., Hjemdal, O., Einarsen, S. Healing the wounds of workplace bullying: evaluating mental health and employment status among victims seeking treatment for common mental disorders. WORK 2022; Dec 73(4). DOI: [10.3233/WOR-210920](https://doi.org/10.3233/WOR-210920)

Abstrakter

Djupedal ILR, Harris A, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Changes in the work schedule of nurses during the covid-19 pandemic and its relationship with sleep and turnover intention. WINC, Finland.

Flaa TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Zakariassen E, Harris A, Gatterbauer-Trischler P, Waage S. Sleep among pilots in a Norwegian and an Austrian helicopter emergency medical service – a comparative study. ESRS, Athen, 27.-29. september 2022.

Sunde E, Mrdalj J, Pedersen TT, Bjorvatn B, Grønli J, Harris A, Waage S, Pallesen S. Reversal learning and working memory scanning task performance improve with bright light exposure during simulated night work: a counterbalanced crossover study. ESRS, Athen, 27.-29. september 2022.

Djupedal ILR, Harris A, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Changes in the work schedule of nurses during the COVID-19 pandemic and its relationship with sleep and turnover intention. ESRS, Athen, 27.-29. september 2022.

Pågående veiledning av PhD-kandidater

1. Biveileder for Tine Almenning Flaa på doktorgradsprosjektet «Søvn og tretthet blant redningsmenn og piloter i luftambulansetjenesten». Finansiert av NLA fra januar 2018.
2. Biveileder for Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal på doktorgradsprosjektet «Health promoting work schedules: A large-scale randomized controlled trial on the effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among healthcare workers». Finansiert av midler fra NFR, UiB. Startet 1.4.21.

3. Hovedveileder for Øystein Holmelid på doktorgradsprosjektet «Quick returns – Sleep, cognitive functions, effects of bright light and individual differences – an experimental approach». Finansierte av midler fra psykologisk fakultet, UiB. Startet 1.1.21.

Pågående mentor for postdoktor

Erland Sunde (postdoc 2021-2024): Shift work and sickness absence – studies based on a national payroll register for healthcare workers in the public sector.

Veiledning av bachelor- og masterstudentoppgaver

1. Biveileder for Sarya Aydilek og Kjerstin Bråten. Implementering av arbeidsplan uten kort hviletid mellom to påfølgende vakter- erfaringer fra ledere og tillitsvalgte (bacheloroppgave i arbeids- og organisasjonspsykologi).
2. Prosjektleder og biveileder for Andrine Winge og Sara Royer Iversen om Digitalt tilsyn og søvn hos eldre (masteroppgave i generell psykologi).

Avlagte doktorgrader i 2022

Kandidat: Sarah Helene Aarestad

Avhandlingens tittel: Treating the aftermath of exposure to workplace bullying and preventing exclusion from working life: The effect of individual resilience, return to work self-efficacy and work-focused metacognitive treatment.

Publiseringsmåned: Juni 2022

Fagbakgrunn: Psykologi

Navn på hovedveileder: Anette Harris

Kongresser

- 2022: Winc-meeting, Helsinki, Finland (18-19 Mai)
Tittel: 8th Working Hours in the Nordic Countries (WINC) Scientific Symposium
Målgruppe: Skiftarbeidsforskere i Norden.
- 2022: Kile Seminar (13. mai)
Målgruppe: Praktikere og forskere som er opptatt av arbeids- og organisasjonspsykologi en særlig vekt på ledelse, arbeidsmiljø, konflikter og Mobbing.
- 2022: Europeisk søvnkongress, Athen, Hellas (17-30 september)
Målgruppe: Søvnforskere
- 2022: Pasientsikkerhetsforskning i Helse-Vest, Solstrand (20-21 oktober)
Målgruppe: Forskere og praktikere innen pasientsikkerhetsforskning
- 2022: Idrettsmedisinsk konferanse, Sandefjord (4-6 november)
Målgruppe: praktikere og forskere innen idrettsmedisin.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Anette Harris

Tittel: Health Promoting Work Schedules (HeWoS).

Ansvarlig institusjon: UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Alle.

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Siri Waage/Bjørn Bjorvatn

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

Ansvarlig institusjon: UiB.

Oppstartsår: 2022.

Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Øystein Vedaa

Tittel: Effekt av en arbeidsplan uten kort hvile (<11t) mellom to vakter – en randomisert kontrollert studie blant helsearbeidere som jobber turnus.

Ansvarlig institusjon: UiB.

Oppstartsår: 2022.

Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Anette Harris

Tittel: Kort hviletid mellom arbeidsvakter og effekter på søvn og prestasjon

Ansvarlig institusjon: UiB.

Oppstartsår: 2022.

Forventet prosjektslutt: 2025.

Annen aktivitet i 2022:

PhD opponent for Sørengaard, T. A. Insomnia in occupations critical for society. NTNU

Medieoppslag

12. januar. Her er tegnene på at du sover dårlig. Psykologisk.no

11. november. God kondisjon minsker risikoen for søvnproblemer. Health Talk

3. november. Hvordan påvirker høsten psyken vår? Psykologisk.no

23. desember. Åtte måter å bli mer uthvilt på – også i jula. Psykologisk.no

28. desember. Vil du sove godt om natten? Da bør du være utendørs på dagen. Psykologisk.no

Forskningsnettverk:

Tittel: Arbeidstid i Nordiske land “Working hours in the Nordic Countries research network ([WINC](#))”

Styringsgruppe: Siri Waage Anne Helene Garde, Mikko Harma, Katie Karhula, Anna Dahlgren, Dagfinn

Matre. Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Øystein Vedaa, Anette Harris, Ståle Pallesen m.fl
Samarbeidende helseregioner/land: Helse Vest, Danmark, Finland Sverige

Tittel: Skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere.

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Bente Moen, Siri Waage, Nils Magerøy, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Corne Roelen, Torbjørn Åkerstedt, Giovanni Costa, Simon Folkard mfl.
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt, Sverige, Italia, Nederland, England.

Tittel: Bergen søvn og kronobiologinettverk (Bergen Sleep and Chronobiology Network; BeSCN).

Forskere i nettverket: Anette Harris, Ståle Pallesen, Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Øystein Vedaa, Elisabeth Flo, Inger Hilde Nordhus, Sverre Lehmann, Erlend Sunde, Tine Almenning Flaa, Randi Liset, Kjersti Marie Blytt, Ingvild West Saxvig, Eilin Erevik, Ane Wilhelmsen-Langeland, Alvhild Alette Bjørkum, Linn Nyjordet Evanger, Ragnhild Stokke Lundetræ, Hanna Flækøy Skjåkødegård, Kristine Stangenes, Ulrik Opsahl, Eirin Kolberg, Louise Bjerrum, Yngvild Danielsen, Gunnhild Hjetland, Alexander Vietheer, Helene Skoglund.

Samarbeidende helseregioner/land: Helse Vest

Tittel: Health promoting work schedules (HeWoS).

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

Forskere i nettverket: Anette Harris, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Siri Waage, Øystein Vedaa, Erlend Sunde, Ingebjørg Djupedal, Øystein Holmelid, Morten Birkeland Nielsen, Stein Atle Lie, Annina Ropponen, Anne Helene Garde.

Samarbeidende helseregioner/land: Helse Vest, Danmark, Finland

Annen aktivitet:

Leder Bergen Søvn og kronobiologi nettverk (BeSCN).

Gjeste Redaktør for et spesialnummer i International Journal of Environmental Research and Public Health: Evidence-Based Effects of Irregular working hours on Physical and Mental health.

Referee-virksomhet.

[Siri Waage](#)

Vitenskapelige publikasjoner:

1. Vedaa Ø, Djupedal ILR, Svensen E, Waage S, Bjorvatn B, Pallesen S, Lie SA, Nielsen M, Harris A. Health-promoting work schedules: protocol for a large-scale cluster randomised controlled trial on the effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among healthcare workers. *BMJ Open* 2022; Apr 15;12(4):e058309. PMID: 35428642
2. Flaa, TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Zakariassen E, Harris A, Gatterbauer-Trischler P, Waage S. Sleep and Sleepiness Measured by Diaries and Actigraphy among Norwegian and Austrian Helicopter Emergency Medical Service (HEMS) Pilots. *International Journal Environmental Research Public Health* 2022; 19, 4311. PMID: 35409992.
3. Forthun I, Waage S, Pallesen S, et al. A shift to something better? A longitudinal study of work schedule and prescribed sleep medication use in nurses. *Occupational Environmental Medicine* 2022; Jun 20:oemed-2022-108251. PMID: 35725298.

4. Blytt KM, Bjorvatn B, Moen BE, Pallesen S, Harris A, Waage S. The association between shift work disorder and turnover intention among nurses. *BMC Nursing* 2022; Jun 6;21(1):143. PMID: 35668393.
5. Djupedal ILR, Pallesen S, Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Changes in the Work Schedule of Nurses Related to the COVID-19 Pandemic and Its Relationship with Sleep and Turnover Intention. *International Journal Environmental Research Public Health* 2022; 19, 8682. PMID: 35886534.
6. Sunde E, Harris A, Nielsen MB, Bjorvatn B, Lie SA, Holmelid Ø, Vedaa Ø, Waage S, Pallesen S. Protocol for a systematic review and meta-analysis on the associations between shift work and sickness absence. *Systematic Reviews* 2022; 11(1):143. PMID: 35842678.
7. Sunde E, Mrdalj J, Pedersen TT, Bjorvatn B, Grønli J, Harris A, Waage S, Pallesen S. Bright light exposure during simulated night work improves cognitive flexibility. *Chronobiology International* 2022; 39(7):948-963. PMID: 35343353.
8. Bjorvatn B, Waage S, Saxvig IW. Do people use methods or tricks to fall asleep? A comparison between people with and without chronic insomnia. *Journal Sleep Research* 2022; Oct 31:e13763. PMID: 36316962.
9. Saxvig IW, Bjorvatn B, Waage S. Habitual sleep patterns and chronic sleep problems in relation to sex, age, and circadian preference in a population-based sample of Norwegian adults. *Clocks & Sleep* **in press**.

Andre publikasjoner:

1. Waage S. Redaktørens hjørne. *Tidsskriftet SØVN* 2022; 14(1).
2. Bjorvatn B, Waage S. Insomni-den vanligste søvnlidelsen. *Tidsskriftet SØVN* 2022; 14(1).
3. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Sykepleiere sover dårlig og bruker stadig mer sovemedisiner. *Sykepleien* 2022;110(89419):e-89419. [Sykepleiere sover dårlig og bruker stadig mer sovemedisiner \(sykepleien.no\)](https://www.sykepleien.no)
4. Waage S og Bakken L.N. Kapittel om søvn i boken «Sykepleieboken 1», Cappelen Damm Akademisk 2022, 6.utgave.
5. Waage S. Redaktørens hjørne. *Tidsskriftet SØVN* 2022; 14(2).
6. Bjorvatn B, Waage S. Døgnrytmeforstyrrelser. *Tidsskriftet SØVN* 2022; 14(2).

Abstrakter:

Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. A shift to something better? A longitudinal study of work time schedule and prescribed sleep medication use in nurses.

WorldSleep, Roma, 13.-16. mars 2022.

Djupedal ILR, Harris A, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Changes in the work schedule of nurses during the covid-19 pandemic and its relationship with sleep and turnover intention. WINC, Finland.

Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. A longitudinal study of work time schedule and prescribed sleep medication use in Norwegian nurses. WINC, Helsinki 19. mai 2022.

Flaa TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Zakariassen E, Harris A, Gatterbauer-Trischler P, Waage S. Sleep among pilots in a Norwegian and an Austrian helicopter emergency medical service – a comparative study. ESRS, Athen, 27.-29. september 2022.

Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Irritabel bowel disease among norwegian nurses – associations with insomnia, excessive sleepiness, shift work disorder and shift schedule ESRS, Athen, 27.-29. september 2022.

Sunde E, Mrdalj J, Pedersen TT, Bjorvatn B, Grønli J, Harris A, Waage S, Pallesen S. Reversal learning and working memory scanning task performance improve with bright light exposure during simulated night work: a counterbalanced crossover study. ESRS, Athen, 27.-29. september 2022.

Blytt KM, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B. The effects of bright light treatment on sleepiness during three consecutive night shifts among hospital nurses with insomnia – secondary analyses: a counter-balanced placebo-controlled crossover study ESRS, Athen, 27.-29. september 2022.

Djupedal ILR, Harris A, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Changes in the work schedule of nurses during the COVID-19 pandemic and its relationship with sleep and turnover intention. ESRS, Athen, 27.-29. september 2022.

Pågående veiledning av phd-kandidater:

Hovedveileder for Tine Almenning Flaa på doktorgradsprosjekt «Søvn og tretthet blant redningsmenn og piloter i luftambulansetjenesten». Finansiert av NLA fra januar 2018.

Medveileder for Øystein Holmelid på doktorgradsprosjekt «Quick Returns – Sleep, Cognitive Functions, Effects of Bright Lights and Individual Differences. An Experimental Approach». Finansiert av NFR fra januar 2021.

Medveileder for Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal på doktorgradsprosjekt «Health Promoting work schedules: A large-scale randomized controlled trial on the effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among healthcare workers». Finansiert av NFR fra april 2021.

Medveileder for Kathleen Hiestand på doktorgradsprosjekt «The association between fatigue and physical, psychological/psychosocial and personality/behavioral factors in a large cohort of nurses». Finansiert av UiB fra mai 2022.

Avlagte doktorgrader i 2022:

Ingen.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master:

Ingen.

Kongresser:

WorldSleep, Roma, Italia, 13.-16. mars 2022.

Working time in the Nordic Countries (WINC), Helsinki, Finland. 19.mai 2022 (digitalt).

ESRS, Athen, Hellas, 27.-29. september 2022.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Ståle Pallesen/Bjørn Bjorvatn/Siri Waage

Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UIB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst, Helse Midt, Internasjonal.

Oppstartsår: 2007.

Forventet prosjektslutt: 2030.

Prosjektleder: Siri Waage

Tittel: Søvn og fatigue blant piloter og redningsmenn i luftambulansen.

Ansvarlig institusjon: UIB.

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Anette Harris

Tittel: Health Promoting Work Schedules.

Ansvarlig institusjon: UIB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Alle.

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Siri Waage/Bjørn Bjorvatn

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

Ansvarlig institusjon: UIB.

Oppstartsår: 2022.

Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Ingeborg Forthun

Tittel: Søvn og infeksjoner i norsk allmennpraksis.

Ansvarlig institusjon: UIB.

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn

Tittel: Fatigue blant sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: UiB/Helse Vest.

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstart: 2022.

Forventet prosjektslutt: 2027.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn

Tittel: Søvnhelse i den generelle norske befolkning.

Ansvarlig institusjon: UiB/Helse Vest.

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstart: 2022.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Forskningsnettverk:

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Bente Moen, Siri Waage, Nils Magerøy, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Corne Roelen, Torbjørn Åkerstedt, Giovanni Costa, Simon Folkard mfl.

Tittel: Skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt, Sverige, Italia, Nederland, England.

Forskere i nettverket: Anette Harris, Ståle Pallesen, Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Elisabeth Flo, Inger Hilde Nordhus, Sverre Lehmann, Erlend Sunde, Tine Almenning Flaa, Randi Liset, Hogne Buchvold, Eirunn Thun, Kjersti Marie Blytt, Ingvild West Saxvig, Eilin Erevik, Ane Wilhelmsen-Langeland, Øystein Vedaa, Alvild Alette Bjørkum, Hanna Flækøy Skjåkødegård, Kristine Stangenes, Ulrik Opsahl, Iris Mulder Steine, Eirin Kolberg, Louise Bjerrum, Sander Lindholm Andersen, Yngvild Danielsen, Morten Nordmo, Gunnhild Hjetland.

Tittel: Bergen søvn og kronobiologinettverk (BeSCN).

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

Forskere i nettverket: Anette Harris, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Siri Waage, Øystein Vedaa, Erlend Sunde, Ingebjørg Djupedal, Øystein Holmelid.

Tittel: Health promoting work schedules (HeWoS).

Samarbeidende helseregion: Helse Vest, Helse Midt.

Undervisning:

Seminar: 30 min om SOVno, Fredagsmøte HUS. **Målgruppe: Helsepersonell, egen region.**

Sammendrag av undervisning: Egen region: utdanning av helsepersonell 30 min.

Medieoppslag (11):

- Feb 22. Nettavisen: Flere profiler tar spesielt sove-grep. Ekspert er ikke overbevist
[Søvn, Søvnapné | Flere profiler tar spesielt sove-grep. Ekspert er ikke overbevist \(nettavisen.no\)](https://nettavisen.no)
- Mars 22: A-magasinet. Snarvei til søvnen. [Snarvei til søvnen? \(aftenposten.no\)](https://aftenposten.no)
- Juni 22: Romerikes Blad. Dette skjer med kroppen når du sover for lite.
- August 22: Firda. Døgnrytmen i ferien
- August 22: Romerikes Blad. Derfor er du sliten etter ferien.
- September 22: vi.no. [Hva hjelper mot søvnproblemer? \(vi.no\)](https://vi.no)
- September 22: klikk.no [Hvordan sovne fort - Psykisk helse \(klikk.no\)](https://klikk.no)
- Oktober 22: Klikk.no [Søvnproblemer: Seks timer søvn hver natt kan få alvorlige konsekvenser - Sykdommer \(klikk.no\)](https://klikk.no)
- November 22: Lommelegen.no [Sover du på ettermiddagen? Slik unngår du dårlig nattesøvn \(lommelegen.no\)](https://lommelegen.no)

November 22: Lommelegen.no [Brillene som kan gi deg god nattesøvn \(lommelegen.no\)](https://lommelegen.no)

November 22: [Enkelt grep på mobilen gir bedre søvn \(lommelegen.no\)](https://lommelegen.no)

Annen aktivitet:

Forsker 20 % ved Institutt for samfunnspsykologi, UIB.

Redaktør for tidsskriftet SØVN.

Fagansvarlig for Store norske leksikon.

Medlem av styringsgruppe nordisk forskernettverk (WINC).

Referee-virksomhet.

Øystein Vedaa

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming):

1. Sunde, E., Harris, A., Nielsen, M. B., Bjorvatn, B., Lie, S. A., Holmelid, Ø., ... & Pallesen, S. (2022). Protocol for a systematic review and meta-analysis on the associations between shift work and sickness absence. *Systematic Reviews*, 11(1), 1-9.
2. Kjørstad, K., Vedaa, Ø., Pallesen, S., Saxvig, I. W., Hysing, M., & Sivertsen, B. (2022). Circadian preference in young adults: Associations with sleep and mental health outcomes from a national survey of Norwegian university students. *Chronobiology International*, 39(11), 1465-1474.
3. Hansen, T., Sevenius Nilsen, T., Knapstad, M., Skirbekk, V., Skogen, J., Vedaa, Ø., & Nes, R. B. (2022). Covid-fatigued? A longitudinal study of Norwegian older adults' psychosocial well-being before and during early and later stages of the COVID-19 pandemic. *European journal of ageing*, 19(3), 463-473.
4. Djupedal, I. L. R., Pallesen, S., Harris, A., Waage, S., Bjorvatn, B., & Vedaa, Ø. (2022). Changes in the work schedule of nurses related to the COVID-19 pandemic and its relationship with sleep and turnover intention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8682.
5. Kjørstad, K., Sivertsen, B., Vedaa, Ø., Langsrud, K., Vetthe, D., Faaland, P. M., ... & Kallestad, H. (2022). The effects of digital CBT-I on work productivity and activity levels and the mediational role of insomnia symptoms: Data from a randomized controlled trial with 6-month follow-up. *Behaviour Research and Therapy*, 153, 104083.
6. Scott, J., Vedaa, Ø., Sivertsen, B., Langsrud, K., & Kallestad, H. (2022). Using network intervention analysis to explore associations between participant expectations of and difficulties with cognitive behavioural therapy for insomnia and clinical outcome: A proof of principle study. *Journal of Psychiatric Research*, 148, 73-83.
7. Vedaa, Ø., Djupedal, I. L. R., Svensen, E., Waage, S., Bjorvatn, B., Pallesen, S., ... & Harris, A. (2022). Health-promoting work schedules: protocol for a large-scale cluster randomised controlled trial on the effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among healthcare workers. *BMJ open*, 12(4), e058309.
8. Nes, R. B., Yu, B., Hansen, T., Vedaa, Ø., Røysamb, E., & Nilsen, T. S. (2022). Flattening the quality of life curve? A prospective person-centred study from Norway amid COVID-19. *Quality of Life Research*, 1-11.

9. Faaland, P., Vedaa, Ø., Langsrud, K., Sivertsen, B., Lydersen, S., Vestergaard, C. L., ... & Kallestad, H. (2022). Digital cognitive behaviour therapy for insomnia (dCBT-I): Chronotype moderation on intervention outcomes. *Journal of Sleep Research*, e13572.
10. Kjørstad, K., Faaland, P. M., Sivertsen, B., Kallestad, H., Langsrud, K., Vethe, D., ... & Vedaa, Ø. (2022). Sleep and Work Functioning in Nurses Undertaking Inpatient Shifts in a Blue-Depleted Light Environment.
11. Mæland, S., Bjørknes, R., Lehmann, S., Sandal, G. M., Hazell, W., Rabben, Å. K., ... & Fadnes, L. T. (2022). How the Norwegian population was affected by non-pharmaceutical interventions during the first six weeks of the COVID-19 lockdown. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50(1), 94-101.
12. Bredeli, E., Vestergaard, C. L., Sivertsen, B., Kallestad, H., Øverland, S., Ritterband, L. M., ... & Vedaa, Ø. (2022). Intraindividual variability in sleep among people with insomnia and its relationship with sleep, health and lifestyle factors: an exploratory study. *Sleep medicine*, 89, 132-140.
13. Aarø, L. E., Veneti, L., Vedaa, Ø., Smith, O. R. F., De Blasio, B. F., & Robberstad, B. (2022). Visiting crowded places during the COVID-19 pandemic. A panel study among adult Norwegians.
14. Kour, P., Gele, A., Aambø, A., Qureshi, S. A., Sheikh, N. S., Vedaa, Ø., & Indseth, T. (2022). Lowering COVID-19 vaccine hesitancy among immigrants in Norway: Opinions and suggestions by immigrants. *Frontiers in public health*, 10.
15. Leino, T, Aarø, LE, Knapstad, M, Skogen, JC, Vedaa, Ø. Opplevd tiltaksbyrde under koronapandemien: Resultater fra fire fylker desember 2021. Bergen: Folkehelseinstituttet, 2022.

Pågående veiledning av phd-kandidater.

Hovedveileder for Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal på doktorgradsprosjektet om «Health-promoting work schedules: a large-scale cluster randomised controlled trial on the effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among healthcare workers». Finansiert av NFR, UiB fra våren 2021.

Hovedveileder for Helene Skoglund på doktorgradsprosjektet om «The effect of digital cognitive behavioral therapy for insomnia for people with insomnia and comorbid psychological distress». Finansiert av Det psykologiske fakultet, UiB fra våren 2020.

Medveileder for Cecilie Lund Vestergaard på doktorgradsprosjektet om « Intraindividual variability in sleep and digital cognitive behavioral therapy for insomnia.». Finansiert av NFR, NTNU fra høsten 2019.

Medveileder for Patrick Faaland på doktorgradsprosjektet om “Moderators influencing the effectiveness of digital cognitive behavioral therapy for insomnia.” Finansiert av NFR, NTNU fra høsten 2019.

Hovedveileder for Øystein Holmelid på doktorgradsprosjektet «Quick Returns – Sleep, Cognitive Functions, Effects of Bright Lights and Individual Differences. An Experimental Approach». Finansiert av NFR fra januar 2021.

Kongresser:

2022: ESRs, 27 – 30 september. Athen, Hellas.

Erlend Sunde

Vitenskapelige publikasjoner:

1. Sunde, E., Harris, A., Nielsen, M. B., Bjorvatn, B., Lie, S. A., Holmelid, Ø., ... Pallesen, S. (2022). Protocol for a systematic review and meta-analysis on the associations between shift work and sickness absence. *Syst Rev*, 11(1), 143. doi:10.1186/s13643-022-02020-4
2. Sunde, E., Mrdalj, J., Pedersen, T. T., Bjorvatn, B., Grønli, J., Harris, A., ... Pallesen, S. (2022). Bright light exposure during simulated night work improves cognitive flexibility. *Chronobiol Int*, 39(7), 1-16. doi:10.1080/07420528.2022.2050922
3. Pedersen, T. T., Sunde, E., Wisor, J. P., Mrdalj, J., Pallesen, S., & Grønli, J. (2022). Sleep homeostasis and night work: a polysomnographic study of daytime sleep following consecutive simulated night shifts. *Nat Sci Sleep*, 14, 243-254. doi:10.2147/NSS.S339639

Andre publikasjoner:

Sunde, E. (2022). Lyseksposering og tilpasning til nattarbeid. *Ramazzini: Norsk tidsskrift for arbeids- og miljømedisin*, 29(1), 8-10. Publisert april 2022.
https://www.legeforeningen.no/contentassets/35276e44bd51440db3d9ca7ebb0c651b/ramazinni_nr1-2022.pdf

Abstrakter:

Sunde, E., Mrdalj, J., Pedersen, T. T., Bjorvatn, B., Grønli, J., Harris, A., ... Pallesen, S. Reversal learning and working memory scanning task performance improve with bright light exposure during simulated night work: a counterbalanced crossover study. 26th Conference of the European Sleep Research Society; 2022-09-27 – 2022-09-30.

Pågående veiledning av PhD kandidater:

Medveileder for Øystein Holmelid på doktorgradsprosjekt om «Quick returns - sleep, cognitive functions and individual differences: an experimental approach.». Finansiert av midler fra NFR., UiB fra høst 2021.

Kongresser, konferanse, symposium:

September: 26th Conference of the European Sleep Research Society, 27 – 30 september. Athen, Hellas.

Mai: 8th Working hours In the Nordic Countries (WINC) Scientific Symposium, 19. mai. Helsinki, Finland

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Anette Harris.

Tittel: Towards a sustainable work force in the healthcare sector for the 21st century: Health-promoting Work Schedules (HeWoS).

Ansvarlig institusjon: Institutt for samfunnspsykologi/Universitetet i Bergen.

Oppstartsår: 2022.

Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Siri Waage.

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

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen

Oppstartsår: 2022

Forventet prosjektslutt: 2025

Undervisning:

Kurs:

Mars: 1 t om søvndeprivasjon og bruk av kognitive tester for å måle prestasjon, Studieemne «Døgnrytmer, søvn og atferd» (PSYK115), Universitetet i Bergen.

Workshop:

April: 1 t om Lysmåling og kalkulering av lysparametre, BeSCN forskningsmøte/workshop, Universitetet i Bergen.

Seminar:

September: 20 min om Lyseksponering for å bedre tilpasning til nattarbeid, Seminar «Søvn og sikkerhet i helsetjenesten» Universitetet i Bergen.

Medieoppslag:

28.4.22: Webinar Glamox PBS Norge, Riktig lys kan øke produktivitet og sikkerhet ved nattarbeid. <https://www.glamox.com/no/pbs/webinarer/webinar-opptak/>

Annen aktivitet:

Medlem av Bergen Sleep and Chronobiology Network (BeSCN). www.bescn.no.

Medlem av Forskningscenter for Søvn, Arbeid og Helse (FoSAH). www.fosah.no

Øystein Holmelid

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Sunde, E., Harris, A., Nielsen, M. B., Bjorvatn, B., Lie, S. A., Holmelid, Ø., ... & Pallesen, S. (2022). Protocol for a systematic review and meta-analysis on the associations between shift work and sickness absence. *Systematic Reviews*, 11(1), 1-9.

Veiledning av masteroppgaver

1. 2021 aug. -2022 mai: Hovedveileder for Malika Elise Hansen om effekten av kort hvile mellom arbeidsskift på kognitive funksjoner og søvn i simulert skiftarbeid
2. 2022 jun. – nåværende: Hovedveileder for Sara Royer Ivarson og Andrine Winge om effekten av digitalt tilsyn på søvn.

Konferanser:

2022: WINC, 19. mai. Helsinki, Finland

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Anette Harris

Prosjektkoordinator: Øystein Holmelid

Tittel: Kort hviletid mellom arbeidsvakter og effekter på søvn og prestasjon

Ansvarlig institusjon: UiB.

Oppstartsår: 2020.

Forventet prosjektslutt: 2024.

Forskningsnettverk:

Forskere i nettverket: Anette Harris, Ståle Pallesen, Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Elisabeth Flo, Inger Hilde Nordhus, Sverre Lehmann, Erlend Sunde, Tine Almenning Flaa, Randi Liset, Hogne Buchvold, Eirunn Thun, Kjersti Marie Blytt, Ingvild West Saxvig, Eilin Erevik, Ane Wilhelmsen-Langeland, Øystein Vedaa, Alvhild Alette Bjørkum, Hanna Flækøy Skjåkødegård, Kristine Stangenes, Ulrik Opsahl, Iris Mulder Steine, Eirin Kolberg, Louise Bjerrum, Sander Lindholm Andersen, Yngvild Danielsen, Morten Nordmo, Gunnhild Hjetland.

Tittel: Bergen Søvn og Kronobiologinettverk (BeSCN)

Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal**Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)**

1. Djupedal, I.L.R.; Pallesen, S.; Harris, A.; Waage, S.; Bjorvatn, B.; Vedaa, Ø. (2022). Changes in the Work Schedule of Nurses Related to the COVID-19 Pandemic and Its Relationship with Sleep and Turnover Intention. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(14), 8682. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148682>
2. Vedaa, O., Djupedal, I. L. R., Svensen, E., Waage, S., Bjorvatn, B., Pallesen, S., Lie, S. A., Nielsen, M., & Harris, A. (2022). Health-promoting work schedules: protocol for a large-scale cluster randomised controlled trial on the effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among healthcare workers. *BMJ Open*, 12(4), e058309. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-058309>

Abstrakter

1. Djupedal, I.L.R.; Pallesen, S.; Harris, A.; Waage, S.; Bjorvatn, B.; Vedaa, Ø. (2022). Shift work, sleep and turnover intention during the COVID-19 pandemic. *26th Congress of the European Sleep Research Society. Athen, Hellas*
2. Aasan, B.E.V.; Sivertsen, B.; Djupedal, I.L.R.; Saxvig, I.W.; Vestergaard, C.L.; Vedaa, Ø. (2022). Social jetlag, health and life satisfaction: Large scale study on students. *26th Congress of the European Sleep Research Society. Athen, Hellas*
3. Djupedal, I.L.R.; Pallesen, S.; Harris, A.; Waage, S.; Bjorvatn, B.; Vedaa, Ø. (2022). Changes in the work schedule of nurses related to the COVID-19 pandemic and its relationship with sleep and turnover intention. *8th Working Hours in the Nordic Countries (WINC). Helsinki, Finland*

Presentasjoner

1. Djupedal, I.L.R.; Pallesen, S.; Harris, A.; Waage, S.; Bjorvatn, B.; Vedaa, Ø. (2022). Shift work, sleep and turnover intention during the COVID-19 pandemic. Nasjonal kompetansetjeneste for søvnmedisin, Bergen
2. Harris, A.; Djupedal, I.L.R. (2022). Forskning på kort hviletid (quick return). Fagdag for verneombod på Haukeland Universitetssjukehus – Bergen
3. Djupedal, I.L.R. (2022). Endringer i turnus relatert til pandemien – Har det betydning for søvn og ynske om å slutte som sjukepleier? Gruppemøte for Trondheim Sleep and Chronobiology Research Group – Trondheim
4. Djupedal, I.L.R. (2022). Effekter av ein arbeidsplan utan kort kviletid på sjukefråvær blant helsepersonell. Ei storskala randomisert kontrollert studie. Forskningsmøte SOVno, Haukeland Universitetssjukehus, Bergen

Kongresser:

- 2022: 26th Congress of the European Sleep Research Society (ESRS),
27. – 30. september. Athen, Hellas.
- 2022: 8th Working Hours in the Nordic Countries (WINC)
18. mai. Helsinki, Finland.

Ståle Pallesen**Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming):**

1. Baumann A, Mentzoni RA, Erevik E, Pallesen S. A qualitative study on Norwegian esports students' sleep, nutritional and physical activity habits and the link to health and performance. *International Journal of Esports* 2022; 1: Retrieved from <https://www.ijesports.org/article/88/html>.
2. Blytt KM, Bjorvatn B, Moen BE, Pallesen S, Harris A, Waage S. The association between shift work disorder and turnover intention in nurses. *BMC Nursing* 2022; 21: article no. 143.
3. Bredeli E, Vestertgaard 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 Medicine* 2022; 88: 132-140.
4. Danielsen Y S, 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. *Clinical Obesity* 2022; 12: e12493.
5. Djupedal ILR, Pallesen S, Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Changes in the work schedule of nurses related to the COVID-19 pandemic and its relationship with sleep and turnover intention. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022; 19, article no. 8682. PMID: 35886534.
6. Flaa TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Zakariassen E, Harris A, Gatterbauer-Trischler P, Waage S. Sleep and sleepiness measured by diaries and actigraphy among Norwegian and Austrian helicopter emergency medical service (HEMS) pilots. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022; 19: article no. 4311.

7. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen B E, Bjorvatn B. (2022). A shift to something better? A longitudinal study of work schedule and prescribed sleep medication use in nurses. *Occupational and Environmental Medicine* 2022; 79: 752-757.
8. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Sleep medication and melatonin use among Norwegian nurses – a cross-sectional study. *Nursing Open* 2022; 9: 233-244.
9. Kjørstad K, Faaland PM, Sivertsen B, Kallestad H, Langsrud K, Vethe D, Vestergaard CL, Harris A, Pallesen S, Scott H, Vedaa Ø. Sleep and work functioning in nurses undertaking inpatient shifts in a blue-depleted light environment. *BMC Nursing* 2022; 21: article no. 187. PMID: 35850690.
10. Kjørstad K, Vedaa Ø, Pallesen S, Saxvig IW, Hysing M, Sivertsen B. Circadian preference in young adults: Associations with sleep and mental health outcomes from a national survey of Norwegian university students. *Chronobiology International* 2022; 39: 1465-1474. PMID: 36259436.
11. Kolberg E, Pallesen S, Hjetland GJ, Nordhus I H, Thun E, Flo-Groeneboom E. Insufficient melanopic equivalent daylight illuminance in nursing home dementia units across seasons and gaze directions. *Lighting Research & Technology* 2022; 54: 163-177.
12. Liset R, Grønli J, Henriksen RE, Henriksen TEG, Nilsen RM, Pallesen S. A randomized controlled trial on the effect of blue-blocking glasses compared to partial blue-blockers on melatonin profile among nulliparous women in third trimester of the pregnancy. *Neurobiology of Sleep and Circadian Rhythms* 2022; 12: article no. 10074.
13. Liset R, Henriksen RE, Henriksen TEG, Nilsen RM, Grønli J, Pallesen S. A randomized controlled trial on the effects of blue-blocking glasses compared to partial blue-blockers on sleep outcomes in the third trimester of pregnancy. *PLoS ONE* 2022; 17: e0262799.
14. Pedersen TT, Sunde E, Wisor J, Mrdalj J, Pallesen S, Grønli J. Sleep homeostasis and night work: A polysomnographic study of daytime sleep following three consecutive simulated night shifts. *Nature and Science of Sleep* 2022; 14: 243-254.
15. 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. *Journal of Sleep Research* 2022; 31: e13499.
16. Sunde E, Harris A, Nielsen MB, Bjorvatn B, Lie SA, Holmelid Ø, Vedaa Ø, Waage S, Pallesen S. Protocol for a systematic review and meta-analysis on the associations between shift work and sickness absence. *Systematic Reviews* 2022; 11: article no. 143. PMID: 35842678.
17. Sunde E, Mrdalj J, Pedersen TT, Bjorvatn B, Grønli J, Harris A, Waage S, Pallesen S. Bright light exposure during simulated night work improves cognitive flexibility. *Chronobiology International* 2022; 39: 948-963.
18. Vedaa Ø, Djupedal ILR, Svensen E, Waage S, Bjorvatn B, Pallesen S, Lie SA, Nielsen MB, Harris A. Health promoting work schedules: protocol for a large-scale cluster randomized controlled trial on the effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among healthcare workers. *BMJ Open* 2022; 12: e058309.

Abstrakter:

1. Blytt K, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B. The effects of bright light treatment in sleepiness during three consecutive night shifts among hospital nurses with insomnia – secondary analysis: a counter-balanced placebo-controlled crossover study. *Journal of Sleep Research* 2022; 31 (suppl 1): P447.
2. Djupedal ILR, Harris A, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Changes in the work schedule of nurses during the COVID-19 pandemic and its relationship with sleep and turnover intention. *Journal of Sleep Research* 2022; 31 (suppl 1): P237.
3. Evanger L, Bjorvatn B, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Saxvig IW. The association between school start times, school day sleep duration and social jetlag among Norwegian high school

- students. Results from a large-scale, cross-sectional study. *Sleep Medicine* 2022; 100 (suppl 1): S184-185.
4. Flaa TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Zakariassen E, Harris A, Gatterbauer-Trischler P, Waage S. Sleep among pilots in a Norwegian and Austrian helicopter emergency medical service – a comparative study. *Journal of Sleep Research* 2022; 31 (suppl 1): P547.
 5. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. A longitudinal study of work time schedules and prescribed sleep medication use in Norwegian nurses. *Sleep Medicine* 2022; 100 (suppl 1): S176-176.
 6. Saxvig IW, Bjorvatn B, Evanger LN, Hysing M, Sivertsen B, Pallesen S. Increased prevalence of depression, but not insomnia and anxiety, during the initial phase of the COVID-19 pandemic: a longitudinal study among high school students. *Journal of Sleep Research* 2022; 31 (suppl 1): O176/P811.
 7. Sunde E, Mrdalj J, Pedersen TT, Bjorvatn B, Grønli J, Harris A, Waage S, Pallesen S. Reversal learning and working memory scanning task performance improve with bright light exposure during simulated night work: a counterbalanced crossover study. *Journal of Sleep Research* 2022; 31 (suppl 1): O170/P673.
 8. Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Irritable bowel disease among Norwegian nurses – associations with insomnia, excessive sleepiness, shift work disorder and shift schedule. *Journal of Sleep Research* 2022; 31 (suppl 1): P429.

Pågående veiledning av phd-kandidater:

Hovedveileder for Jonny Engebø på doktorgradsprosjekt om «Spillansvarlighetstiltak». Finansiert av Lotteritilsynet, fra høsten 2017.

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

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

Medveileder for Tine Allmenning Flaa på doktorgradsprosjekt om «Søvn og fungering i luftambulansen.» Finansiert av Norsk Luftambulans fra høsten 2018.

Medveileder for Andre Syvertsen på doktorgradsprosjekt om «Risikofaktorer ved pengespill. Finansiert av NFR fra høsten 2019.

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

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

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

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

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

Avlagte doktorgrader i 2022.

23.5.2022: Medveileder for Nida Zafar på doktorgradsprosjektet «(Implications of usage of social networking sites ». Institute of Applied Psychology, Lahore Garrison University. Finansiert av midler fra Lahore Garrison University, Pakistan.

26.8.2022: Hovedveileder for Randi Liset på doktorgradsprosjektet «Light exposure and stress in pregnancy: Effects of blue-blocking glasses on sleep, mood and melatonin». Institutt for samfunnspsykologi, UiB. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet, UiB.

12.12.2022: Medveileder for Eirin Kolberg på doktorgradsprosjektet «The effects of bright light on rest-activity rhythms and behavioural and psychological symptoms of dementia». Institutt for klinisk psykologi, UiB. Finansiert av midler fra Det psykologiske fakultet, UiB.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master:

2222: Hovedveileder for Sara Ebling Nordbø om velfølelse og symptomer under COVID-19 pandemien. Hovedoppgave.

2022-: Hovedveileder for Cecilie Nornes og Amalie Beeder Mollandsøy om kvinnefiendlige holdninger. Hovedoppgave.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Ståle Pallesen

Tittel: Meta-analyser av søvn i forhold til spill og sosiale medier

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2019

Forventet prosjektslutt: 2023

Prosjektleder: Eilin Erevik.

Tittel: Søvn hos universitets- og høyskolestudenter.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Utvikling av måleinstrument for skiftarbeidskonsekvenser.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Randi Liset.

Tittel: Effekt av blålysblokkering hos gravide med søvnvansker.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Elisabeth Flo-Groenboom.

Tittel: Effekt av lysbehandling ved demens.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Ståle Pallesen/Bjørn Bjorvatn/Siri Waage

Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst, Helse Midt.

Oppstartsår: 2007.

Forventet prosjektslutt: 2029

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Utvikling av nytt måleinstrument for psykosomatiske plager.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2013.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Anita Lill Hansen.

Tittel: Effekten av ernæring på søvn.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Søvn og idrettsprestasjoner.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Siri Waage.

Tittel: Skiftarbeidsordninger i luftambulansen.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Sosialpsykologiske perspektiver på søvn.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2017.

Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Ingvild West Saxvig/Ståle Pallesen.
Tittel: Skolestart og søvn hos ungdom i videregående skole.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen/Helse Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2018.
Forventet prosjektslutt: 2025.

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

Prosjektleder: Stephanie Le Hellard
Tittel: Genotypes and shift work adaptation and insomnia
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2019.
Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Sleep and personality
Ansvarlig institusjon: UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2021.
Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Ståle Pallesen/Andre Baumann
Tittel: Health among Telia-league players
Ansvarlig institusjon: UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst
Oppstartsår: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Maria Hrozanova
Tittel: Utprøving av gruppebasert CBTi ved frisklivssentraler
Ansvarlig institusjon: NTNU
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse vest
Oppstartsår: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Bedtime and shuteye time procrastination
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Øystein Vedaa
Tittel: Healthcare Workers Well-Being and Safety (WeBeSafe)
Ansvarlig institusjon: FHI/UiB

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
 Oppstartsår: 2022.
 Forventet prosjektslutt: 2026.

Forskningsnettverk:

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Siri Waage, Anette Harris, Øystein Vedaa, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Stand Hiestand, Corne Roelen, Torbjørn Åkerstedt, Giovanni Costa, Simon Folkard mfl.

Tittel: Skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt, Sverige, Italia, Nederland, England.

Forskere i nettverket: Anette Harris, Ståle Pallesen, Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Elisabeth Flo, Inger Hilde Nordhus, Sverre Lehmann, Erlend Sunde, Øystein Vedaa, Tine Almenning Flaa, Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal, Øystein Holmelid, Linn Nyjordet Evanger, Ragnhild Stokke Lundetræ, Randi Liset, Kjersti Marie Blytt, Ingvild West Saxvig, Eilin Erevik, Ane Wilhelmsen-Langeland, Alvhild Alette Bjørkum, Hanna Flækøy Skjåkødegård, Ulrik Opsahl, Eirin Kolberg, Louise Bjerrum, Yngvild Danielsen, Alexander Vietheer, Helene Skoglund.

Tittel: Bergen søvn og kronobiologinettverk (BeSCN).

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

Forskere i nettverket: Anette Harris, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Siri Waage, Øystein Vedaa, Erlend Sunde, Ingebjørg Djupedal, Øystein Holmelid, Stein Atle lie, Erling Svensen, Morten Birkeland Nielsen, Annina Ropponen, Anne Helene Garde.

Tittel: Health promoting work schedules (HeWoS).

Samarbeidende helseregion: Helse Vest, Helse Midt, Danmark, Finland.

Undervisning:

Kurs:

Mars: 3 t om søvn og søvnsykdommer, profesjonsstudiet i psykologi (UiB), Bergen.
 Målgruppe: helsepersonell, egen region.

1 t om søvnmåling, årsstudium i psykologi (UiB), Bergen.

Målgruppe: annet personell, egen region.

8 t om søvnsykdommer og idrett, kurs i idrettspsykologi, Oslo.

Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

April 6 t om søvnsykdommer, årsstudium i psykologi (UiB), Bergen.

Målgruppe: annet personell, egen region.

Mai 2 t om søvndeprivasjon, årsstudium i psykologi (UiB), Bergen.

Målgruppe: annet personell, egen region

Juni 2 t om søvn ved psykiske lidelser, kurs i nevropsykologi, Oslo.

Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Okt 3 t om søvn og søvnsykdommer, profesjonsstudiet i psykologi (UiB), Bergen.
Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Konferanse:

Mars 30 min om søvn og prestasjon på norsk fysioterapikongress, Gardermoen
Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Sept 1 t om søvn hos ungdom på landskurs for rådgivere ved videregående skoler
Målgruppe: annet personell, alle regioner.

Seminar:

Nov 90 min om skiftarbeid, søvn og stress. Verneombudsamling for vest politidistrikt, Bergen
Målgruppe: annet personell, egen region

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell	10,5 timer
Alle regioner: Utdanning av annet personell	1 time
Egen region: Utdanning av helsepersonell	6 timer
Egen region: Utdanning av annet personell	10,5 timer

Medieoppslag (31 antall):

- 4.1.22 DinSide om soveromsmiljøet
- 4.1.22 KK om ising av bryst mot søvnløshet
- 9.1.22 TV2 om vintersøvn
- 18.1.22 VG om melatonin
- 2.2.22 KK om søvnighet på dagtid
- 8.2.22 Nettavisen om søvn og vekt
- 16.2.22 Dagbladet om søvn og vektnedgang
- 27.6.22 KK om A- og B-menneske
- 28.6.22 Avisen Nordland om søvn i sommervarmen
- 8.7.22 VGTV om søvn i sommervarmen
- 20.7.22 TV2 om søvn i sommervarmen
- 16.8.22 Dagbladet om søvnevansker

- 25.8.22 Nettavisen om tilgjengelighet av CBTi
- 30.8.22 Forskning.no om funksjonen til raske øyebevegelser i REM
- 5.9.22 NRK radio om utsatt skolestart i vest-Norge
- 13.9.22 KK om hvit/rosa støy og søvn.
- 27.9.22 VG om avslapningsteknikk for søvn
- 7.10.22 TV2 om hvordan bli et A-menneske
- 11.10.22 KK om sovestillinger
- 12.10.22 VG-TV om søvnmangel
- 13.10.22 NRK om My 5 AM morning routine
- 13.10.22 VG om helse hos A- og B-mennesker
- 26.10.22 NRK om trening og bruk av sovemedisin
- 4.11.22 Nettavisen Journal om søvnevansker hos studenter
- 4.11.22 Forskning.no om IRT kombinert med hukommelsesaktivering i marerittsbehandling.
- 9.11.22 Aftenposten om blålysblokkerende briller
- 10.11.22 HealthTalk om trening og søvnproblemer
- 1.12.22 KK om konsekvenser av dårlig søvn
- 2.12.22 KK om «bedtime procrastination»
- 14.12.22 KK om hva søvneksperter gjør når de er søvndeprivert
- 14.12.22 KK om effekten av magnesium på søvn

Annen aktivitet:

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer SOVno

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM)

Leder for Nasjonalt kompetansesenter for spillforskning (SPILLFORSK)

Bjørn Bjorvatn

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Sleep medication and melatonin use among Norwegian nurses – a cross-sectional study. *Nursing Open* 2022; 9: 233-244. PMID: 34534412
2. Danielsen YS, Skjåkødegård HF, Bjorvatn B, Juliussen PB, Pallesen S. Polysomnographic comparison of sleep in children with obesity and normal weight without suspected sleep related breathing disorder. *Clinical Obesity* 2022; 12(1); e12493. PMID: 34781415.
3. 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. *Journal of Sleep Research* 2022; 31; e13462. PMID: 34490690.
4. 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* 2022; 45(2): zsab216. PMID: 34432058.
 5. 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. *Journal of Sleep Research* 2022; 31: e13499. PMID: 34601775
 6. Saeed S, Romarheim A, Mancina G, Saxvig IW, Gulati S, Lehmann S, Bjorvatn B. Characteristics of hypertension and arterial stiffness in obstructive sleep apnea: A Scandinavian experience from a prospective study of 6408 normotensive and hypertensive patients. *Journal of Clinical Hypertension* 2022; 24: 385-394. PMID: 35156757
 7. Scrapelli S, Nadorff MR, Bjorvatn B, Chung F, Dauvilliers Y, Espie CA, Inoue Y, Matsui K, Merikanto I, Morin CM, Penzel T, Sieminski M, Fang H, Macêdo T, Mota-Rolim S, Leger D, Plazzi G, Chan NY, Partinen M, Bolstad CJ, Holzinger B, de Gennaro L. Nightmares in people with COVID-19: did coronavirus infect our dreams? *Nature and Science of Sleep* 2022; 14: 93-108. PMID: 35115852
 8. Vedaas Ø, Djupedal ILR, Svensen E, Waage S, Bjorvatn B, Pallesen S, Lie SA, Nielsen M, Harris A. Health promoting work schedules: Protocol for a large-scale cluster randomized controlled trial on the effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among healthcare workers. *BMJ Open* 2022; 12: e058309. PMID: 35428642
 9. Kristoffersen ES, Bjorvatn B, Halvorsen PA, Nilsen S, Fossum GH, Fors EA, Jørgensen P, Øxnevad-Gundersen B, Gjelstad S, Bellika JG, Straand J, Rørtveit G. The Norwegian PraksisNett: A nationwide practice-based research network with a novel IT infrastructure. *Scandinavian Journal of Primary Health Care* 2022; 40: 217-226. PMID: 35549798
 10. Sunde E, Mrdalj J, Pedersen TT, Bjorvatn B, Grønli J, Harris A, Waage S, Pallesen S. Bright light exposure during simulated night work improves cognitive flexibility. *Chronobiology International* 2022; 39: 948-963. PMID: 35343353.
 11. Mjelle KES, Lehmann S, Saxvig IW, Gulati S, Bjorvatn B. Association of excessive sleepiness, pathological fatigue, depression and anxiety with different severity levels of obstructive sleep apnea. *Frontiers in Psychology* 2022; 13: 839408. PMID: 35432136
 12. Voldsbekk I, Bjørnerud A, Groote I, Zak N, Roelfs D, Maximov II, Geier O, Due-Tønnesen P, Bøen E, KuiperYS, Løkken L-L, Strømstad M, Blakstvedt TY, Bjorvatn B, Malt UF, Westlye LT, Elvsåshagen T, Grydeland H. Evidence for widespread alterations in cortical microstructure after 32 hours of sleep deprivation. *Translational Psychiatry* 2022; 12: 161. PMID: 35422097
 13. Flaa TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Zakariassen E, Harris A, Gatterbauer-Trischler P, Waage S. Sleep and sleepiness measured by diaries and actigraphy among Norwegian and Austrian helicopter emergency medical service (HEMS) pilots. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022; 19: 4311. PMID: 35409992
 14. Jonassen TM, Bjorvatn B, Saxvig IW, Eagan TML, Lehmann S. Clinical information predicting severe obstructive sleep apnea: A cross-sectional study of patients waiting for sleep diagnostics. *Respiratory Medicine* 2022; 197: 106860. PMID: 35490509
 15. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. A shift to something better? A longitudinal study of work time schedule and prescribed sleep medication use in nurses. *Occupational and Environmental Medicine* 2022; 79: 752-757. PMID: 35725298
 16. Saeed S, Romarheim A, Solheim E, Bjorvatn B, Lehmann S. Cardiovascular remodeling in obstructive sleep apnea: focus on arterial stiffness, left ventricular geometry and atrial fibrillation. *Expert Review of Cardiovascular Therapy* 2022; 20: 6; 455-464. PMID: 35673889
 17. Blytt KM, Bjorvatn B, Moen BE, Pallesen S, Harris A, Waage S. The association between shift work disorder and turnover intention among nurses. *BMC Nursing* 2022; 21: 143. PMID: 35668393.
 18. Marthinsen GN, Helseth S, Småstuen MC, Bjorvatn B, Bandlien SM, Fegran L. Sleep patterns and psychosocial health of parents of preterm and full-born infants: A prospective, comparative,

- longitudinal feasibility study. *BMC Pregnancy and Childbirth* 2022 22: 546. PMID: 35794538
19. Djupedal ILR, Pallesen S, Harris A, Waage S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Changes in the work schedule of nurses related to the COVID-19 pandemic and its relationship with sleep and turnover intention. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022; 19: 8682. PMID: 35886534
 20. Sunde E, Harris A, Nielsen MB, Bjorvatn B, Lie SA, Holmelid Ø, Vedaa Ø, Waage S, Pallesen S. Protocol for a systematic review and meta-analysis on the associations between shift work and sickness absence. *Systematic Reviews* 2022; 11: 143. PMID: 35842678
 21. Holzinger B, Nierwetberg F, Chung F, Bolstad CJ, Bjorvatn B, Chan NY, Dauvilliers Y, Espie CA, Han F, Inoue Y, Leger D, Macêdo T, Matsui K, Merikanto I, Morin CM, Mota-Rolim SA, Partinen M, Plazzi G, Penzel T, Sieminski M, Wing YK, Scrapelli S, Nadorff MR, De Gennaro L. Has the COVID-19 pandemic traumatized us collectively? The impact of the COVID-19 pandemic on mental health and sleep factors via traumatization: A multinational Survey. *Nature and Science of Sleep* 2022; 14: 1469-1483. PMID: 36052103
 22. Dyrberg H, Bjorvatn B, Larsen ER. Cognitive behavioural therapy for chronic insomnia in outpatients with major depression – a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Medicine* 2022; 11: 5845. PMID: 36233712
 23. Liu Y, Partinen E, Chan NY, Dauvilliers Y, Inoue Y, De Gennaro L, Plazzi G, Bolstad CJ, Nadorff MR, Merikanto I, Bjorvatn B, Han F, Cunha AS, Mota-Rolim S, Leger D, Matsui K, Benedict C, Espie CA, Chung F, Morin CM, Cedernaes J, Sieminski M, Penzel T, Holzinger B, Partinen M, Wing YK. Dream-enactment behaviors during the COVID-19 pandemic: An international COVID-19 Sleep Study. *Journal of Sleep Research* 2022; **in press**. PMID: 35474255
 24. Ernstsen L, Zotcheva E, Sui X, Engstrøm M, Martinez-Velilla, Bjerkeset O, Bjorvatn B, Havnen A. Association between cardiorespiratory fitness and incident purchase of hypnotic drugs in adults. The HUNT study. *Mayo Clinic Proceedings* 2022; Oct 13:S0025-6196(22)00508-0. **Online ahead of print**. PMID: 36244824. NIVÅ 2.
 25. Torsvik S, Bjorvatn B, Eliassen KE, Forthun I. Prevalence of insomnia and hypnotic use in Norwegian patients visiting their general practitioner. *Family Practice*; Sep 19: cmac103. **Online ahead of print**. PMID: 36124938. NIVÅ 2.
 26. Merikanto I, Dauvilliers Y, Chung F, Wing YK, De Gennaro L, Holzinger B, Bjorvatn B, Morin CM, Penzel T, Benedict C, Bjelajac A, Chan NY, Espie CA, Hrubos-Strøm H, Inoue Y, Korman M, Landtblom A-M, Leger D, Matsui K, Mota-Rolim S, Nadorff MR, Plazzi G, Reis C, Yordanova J, Partinen M. Sleep symptoms are essential features of long-COVID – comparing healthy controls to COVID-19 cases of different severity in the International COVID Sleep study (ICOSS-II). *Journal of Sleep Research* 2022; e13754 **online ahead of print**. PMID: 36208038
 27. Bjorvatn B, Waage S, Saxvig IW. Do people use methods or tricks to fall asleep? A comparison between people with and without chronic insomnia. *Journal of Sleep Research* 2022 **online ahead of print**. PMID: 36316962
 28. Scrapelli S, De Santis A, Alfonsi V, Gorgoni M, Morin CM, Espie CA, Merikanto I, Chung F, Penzel T, Bjorvatn B, Dauvilliers Y, Holzinger B, Wing YK, Partinen M, Plazzi G, De Gennaro L. The role of sleep and dreams in long COVID. *Journal of Sleep Research* 2022 **online ahead of print**. PMID: 36398720
 29. Bjorvatn B, Merikanto I, Reis C, Korman M, Koscec Bjelajac A, Holzinger B, De Gennaro L, Wing YK, Morin CM, Espie CA, Benedict C, Landtblom A-M, Matsui K, Hrubos-Strøm H, Mota-Rolim S, Nadorff MR, Plazzi G, Chan RNY, Partinen M, Dauvilliers Y, Chung F, Forthun I. Shift workers are at increased risk of severe COVID-19 compared with day workers: Results from the International COVID Sleep Study (ICOSS) of 7141 workers. *Chronobiology International* 2022; **online ahead of print**. PMID: 36412198
 30. Skeie-Larsen M, Stave R, Grønli J, Bjorvatn B, Wilhelmsen-Langeland A, Zandi A, Pallesen S. The effects of pharmacological treatment on nightmares: a systematic literature review and meta-analysis of placebo-controlled, randomized clinical trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2023; 20: 777.

31. Saxvig IW, Bjorvatn B, Waage S. Habitual sleep patterns and chronic sleep problems in relation to sex, age, and circadian preference in a population-based sample of Norwegian adults. *Clocks & Sleep* **in press**.

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

1. Hunskaar S, Bjorvatn B. Lærebøker og fagbøker. I: Akademisk allmenntidning i Bergen 50 år: 1972-2020. *Michael* 2022; 19: suppl 29: 298-309.
2. Ruths S, Bjorvatn B. Forskning etter tusenårsskiftet. I: Akademisk allmenntidning i Bergen 50 år: 1972-2020. *Michael* 2022; 19: suppl 29: 202-214.
3. Bjorvatn B. Section III Chapter 14: CBT-I protocols for insomnia comorbid with somatic disorders. In: *Cognitive-Behavioural Therapy for Insomnia (CBT-I) Across The Life Span: Guidelines and Clinical Protocols for Health Professionals* (Editors: Baglioni, Espie, Riemann). 2022: 161-168.
4. Bjorvatn B. Section V Chapter 20: CBT-I strategies for general practitioners (GPs). In: *Cognitive-Behavioural Therapy for Insomnia (CBT-I) Across the Life Span: Guidelines and Clinical Protocols for Health Professionals* (Editors: Baglioni, Espie, Riemann). 2022: 217-223.
5. Bjorvatn B. SOVno sin framtid er usikker. *SØVN* 2022; 14(1): 4-5.
6. Bjorvatn B, Waage S. Insomni – den vanligste søvnlidelsen. *SØVN* 2022; 14(1): 15-19.
7. Pandi-Perumal SR, Kumar VM, Pandian NG, de Jong JT, Andiappan S, Corlățeanu A, Mahalaksmi AM, Chidambaram SB, Kumar RR, Ramasubramanian C, Sivasubramaniam S, Bjørkum AA, Cutajar J, Berk M, Trakht I, Vrdoljak A, Meira E Cruz M, Eyre HA, Grønli J, Cardinali DP, Maercker A, van de Put WACM, Guzder J, **Bjorvatn B**, Tol WA, Acuña-Castroviejo D, Meudec M, Morin CM, Partinen M, Barbui C, Jordans MJD, Braakman MH, Knaevelsrud C, Pallesen S, Sijbrandij M, Golombek DA, Espie CA, Cuijpers P, Agudelo HAM, van der Velden K, van der Kolk BA, Hobfoll SE, Devillé WLJM, Gradisar M, Riemann D, Axelsson J, Benítez-King G, Macy RD, Poberezhets V, Hoole SRH, Murthy RS, Hegemann T, Heinz A, Salvage J, McFarlane AC, Keukens R, de Silva H, Oestereich C, Wilhelm J, von Cranach M, Hoffmann K, Klosinski M, Bhugra D, Seeman MV. Scientists against war: a plea to world leaders for better governance. *Sleep and Vigilance* 2022; 6(1): 1-6. PMID: 35317215.
8. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Sykepleiere som jobber flere enn seksti nattevaker i året, har dobbelt så høy sannsynlighet for å bruke sovemedisiner som de som ikke jobber nattevakter. *Sykepleien* 2022; 110(89419): e.89419.
9. Bjorvatn B. Rastløse bein (revidert). Fagarbeider for Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL), 2022.
10. Bjorvatn B. Insomni (revidert). Fagarbeider for Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL), 2022.
11. Bjorvatn B. Forsinket søvnfaselidelse (revidert). Fagarbeider for Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL), 2022.
12. Bjorvatn B. Fastlegenes rolle i utredning og behandling av insomni? *Utposten* 2022; nr. 6: 13-15.
13. Bjorvatn B, Waage S. Døgnrytmelidelser. *SØVN* 2022; 14(2): 22-27.
14. Bjorvatn B. Minneord til Reidun Ursin. *SØVN* 2022; 14(2): 36-37.
15. Bjorvatn B. SOVno er sikret videre finansiering og drift. *SØVN* 2022; 14(2): 4-5.
16. Bjorvatn B. T5.2 Søvnvansker (revidert). Norsk legemiddelhandboka for helsepersonell, publisert 10.11.2022. [T5.2 Søvnvansker | Legemiddelhandboka \(legemiddelhandboka.no\)](https://www.legemiddelhandboka.no)
17. Saxvig IW, Bjorvatn B. Circadian rhythm sleep-wake disorders in adolescents. *Encyclopedia of Sleep and Circadian Rhythms*, 2nd edition. **In press**.
18. Bjorvatn B, Pallesen S. Irregular sleep-wake rhythm disorder. *Encyclopedia of Sleep and Circadian Rhythms*, 2nd edition. **In press**

Abstrakter

1. Evanger LN, Bjorvatn B, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Saxvig IW. The association between school start times, school day sleep duration and social jet lag among Norwegian high school students. Results from a large-scale, cross-sectional study. World Sleep 2022, Roma, Italia.
2. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. A longitudinal study of work time schedule and prescribed sleep medication use in Norwegian nurses. World Sleep 2022, Roma, Italia.
3. Forthun I, Eliassen KE, Emberland KE, Bjorvatn B. The association between insomnia, sleep duration and infections among patients in general practice. 22nd Nordic Congress of General Practice 2022, Stavanger, Norge.
4. Torsvik S, Bjorvatn B, Forthun I. Prevalence of sleep problems and hypnotic use in patients visiting their general practitioner. 22nd Nordic Congress of General Practice 2022, Stavanger, Norge.
5. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. A longitudinal study of work time schedule and prescribed sleep medication use in Norwegian nurses. WINC, Finland.
6. Djupedal ILR, Harris A, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Changes in the work schedule of nurses during the covid-19 pandemic and its relationship with sleep and turnover intention. WINC, Finland.
7. Flaa TA, Bjorvatn B, Pallesen S, Zakariassen E, Harris A, Gatterbauer-Trischler P, Waage S. Sleep among pilots in a Norwegian and an Austrian Helicopter Emergency Medical Service – A comparative study. ESRS 2022, Athen, Hellas.
8. Saxvig IW, Bjorvatn B, Evanger LN, Hysing M, Sivertsen B, Pallesen S. Increased prevalence of depression, but not of insomnia and anxiety, during COVID-19-related school lockdown: A longitudinal study among high school students. ESRS 2022, Athen, Hellas.
9. Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Irritable Bowel Disease among Norwegian Nurses – associations with Insomnia, Excessive Sleepiness, Shift Work Disorder and Shift Schedule. ESRS 2022, Athen, Hellas.
10. Djupedal ILR, Harris A, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Changes in the work schedule of nurses during the covid-19 pandemic and its relationship with sleep and turnover intention. ESRS 2022, Athen, Hellas.
11. Forthun I, Eliassen KE, Emberland KE, Bjorvatn B. The association between insomnia, sleep duration and infections among patients in general practice. ESRS 2022, Athen, Hellas.
12. Blytt KM, Pallesen S, Waage S, Bjorvatn B. The effects of bright light treatment on sleepiness during three consecutive night shifts among hospital nurses with insomnia – secondary analyses: A counter-balanced placebo-controlled crossover study. ESRS 2022, Athen, Hellas.
13. Jonassen TM, Bjorvatn B, Eagan TML, Lehmann. Daytime sleepiness, but not snoring and breathing cessations, was predictive of all-cause mortality in older adults. ESRS 2022, Athen, Hellas.
14. Sunde E, Mrdalj J, Pedersen TT, Bjorvatn B, Grønli J, Harris A, Waage S, Pallesen S. Reversal learning and working memory scanning task performance improve with bright light exposure during simulated night work: a counterbalanced crossover study. ESRS 2022, Athen, Hellas.
15. Bjorvatn B, Forthun I. Night work, sleep duration and the immune system. ESRS 2022, Athen, Hellas.

Pågående veiledning av phd-kandidater

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

Medveileder for Ulrik L. Opsahl på doktorgradsprosjektet “Acoustic pharyngometry to improve the treatment effect of oral appliance therapy in obstructive sleep apnea patients”. Finansiert av med.fak., UiB (dobbelkompetanseløp). Startet (50% stilling) høsten 2018.

Medveileder for Tine Almenning Flaa på doktorgradsprosjektet «Søvn og tretthet blant redningsmenn og piloter i luftambulansetjenesten». Finansiert av NLA fra januar 2018.

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

Medveileder Jon Arild Aakre på doktorgradsprosjektet «Online intervention of sleep and its effect on cognitive performance in mid-life and old age. PROTECT – an online platform for prevention studies, SESAM, Helse Stavanger/University of Exeter, England. Fra høsten 2019.

Medveileder for Øystein Holmelid på doktorgradsprosjektet «Quick returns – Sleep, cognitive functions, effects of bright light and individual differences – an experimental approach». Finansiert av midler fra psykologisk fakultet, UiB. Startet 1.1.21.

Medveileder for Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal på doktorgradsprosjektet «Health promoting work schedules: A large-scale randomized controlled trial on the effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among healthcare workers». Finansiert av midler fra NFR, UiB. Startet 1.4.21.

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

Hovedveileder for Stand Hiestand på doktorgradsprosjektet “The association between fatigue and physical, psychological/psychosocial and personality/behavioral factors in a large cohort of nurses”. Finansiert av midler fra medisinsk fakultet, UiB. Startet 1.5.22.

Hovedveileder for Ragnhild Stokke Lundetræ på doktorgradsprosjektet “Obstructive sleep apnea and comorbidity: Treatment outcomes, influence on other sleep disorders, and the impact on inflammatory and metabolic biomarkers”. Finansiert av midler fra medisinsk fakultet, UiB. Startet 1.9.22.

Avlagte doktorgrader i 2022

4.2.22: Medveileder for Kjersti Gjerde på doktorgradsprosjektet «Patient specific factors predicting adherence and treatment effect of oral appliance therapy in obstructive sleep apnea». Finansiert av med.fak., Uib fra høsten 2017 til 1.10.21.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master

2017-22: Hovedveileder for forskerlinjekandidat Ragnhild Stokke Lundetræ. Søvnapneregisteret. Godkjent i 2022.

2020-2022: Medveileder for hovedoppgavekandidat Sunniva Torsvik om søvn og infeksjon (FAMFIB-prosjekt). Godkjent i 2022.

2022-: Hovedveileder for hovedoppgavekandidatene Ingvild Sigbjørnsen og Kaja Ellingsen om kunnskap om søvnmedisin blant helsepersonell.

Kongresser:

- 2022: World Sleep 2022, Roma, Italia.
2022: WINC-møte Finland (digitalt).
2022: 26th Congress of the European Sleep Research Society, Athen, Hellas.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Ståle Pallesen/Bjørn Bjorvatn/Siri Waage.

Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst, Helse Midt, Internasjonal.

Oppstartsår: 2007.

Forventet prosjektslutt: 2029.

Prosjektleder: Arne Fetveit.

Tittel: Epidemiologisk undersøkelse av søvnproblemer. Tromsø-undersøkelsen.

Ansvarlig institusjon: UiO.

Deltakelse fra andre helseregioner: helse nord, helse sør-øst, helse vest

Oppstartsår: 2006.

Forventet prosjektslutt: 2022

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Søvnapne og komorbide somatiske og psykiske lidelser.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst, helse midt

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2026.

Prosjektleder: Torbjørn Elvsåshagen.

Tittel: Søvnavhengig plastisitet i hjerne ved depressiv lidelse.

Ansvarlig institusjon: UiO/Helse sør-øst.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest, Internasjonal.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn

Tittel: Hodepine blant skiftarbeidere.

Ansvarlig institusjon: Helse Vest.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst.

Oppstartsår: 2017.

Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn

Tittel: Restless legs i norsk allmennpraksis.

Ansvarlig institusjon: UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: nei

Oppstart: 2018.

Forventet prosjektslutt: 2022.

Prosjektleder: Gunhild Nordbø Marthinsen/Liv Fegran
Tittel: Søvn, helse og livskvalitet hos foreldre etter fødsel.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Agder og Oslo Met Universitet
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest
Oppstart: 2019.
Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Ingvild W. Saxvig
Tittel: Søvn blant ungdom.
Ansvarlig institusjon: Helse Vest/UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstartsår: 2019.
Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Effekt av en selvhjelpsbok for insomni på hypnotikabruk i allmennpraksis.
Ansvarlig institusjon: UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2019.
Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Søvn og infeksjoner i norsk allmennpraksis.
Ansvarlig institusjon: UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2019.
Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Siri Waage/Anette Harris
Tittel: Effekt av en selvhjelpsbok på mestring av skiftarbeid.
Ansvarlig institusjon: UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest
Oppstart: 2020.
Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: International Covid Sleep Study (ICOSS) – norsk del.
Ansvarlig institusjon: UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2020.
Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Søvnhelse i den generelle norske befolkning.
Ansvarlig institusjon: UiB/Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2023.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Bruk av søvnknep for å få sove – epidemiologisk undersøkelse.

Ansvarlig institusjon: Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2022.

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

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Ragnhild Lundetræ
Tittel: Søvnapne og blodprøver - søvnapneregisteret.
Ansvarlig institusjon: Helse Vest/UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2024.

Forskningsnettverk:

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Siri Waage, Anette Harris, Øystein Vedaa, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Stand Hiestand, Corne Roelen, Torbjørn Åkerstedt, Giovanni Costa, Simon Folkard mfl.

Tittel: Skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere.
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt, Sverige, Italia, Nederland, England.

Forskere i nettverket: Arne Fetveit, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Espen S. Kristoffersen.
Tittel: Søvn i Tromsø-undersøkelsen.
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Sør-Øst.

Forskere i nettverket: Elisabeth Flo, Bjørn Bjorvatn, Bettina Husebø, Ståle Pallesen, Anne Corbett, Kjersti Blytt.
Tittel: Søvn, depresjon og smerter ved demens.
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Sør-Øst, England.

Forskere i nettverket: Torbjørn Elvsåshagen, Irene Voldsbekk, Ulrik Malt, Atle Bjørnerud, Stine Knudsen, Bjørn Bjorvatn, Eus van Someren, Mathias van Osch etc.
Tittel: Sleep-wake-dependent brain plasticity in health and depression.
Samarbeidende helseregion/land: Helse sør-øst, helse vest, Nederland, Tyskland.

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Markku Partinen, Charles Morin, Colin Espie, Thomas Penzel, Brigitte Holzinger, Frances Chung mfl.
Tittel: International Covid Sleep Study (ICOSS).
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Finland, Canada, England, Tyskland, Østerrike, Brasil, USA, Kina, Japan, Italia, Frankrike mfl.

Forskere i nettverket: Gunhild N. Marthinsen, Liv Fegran, Sølvi Helseth, Milada C. Småstuen, Signe M. Bandlien, Bjørn Bjorvatn.

Tittel: Parental postpartum sleep patterns.

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

Forskere i nettverket: Anette Harris, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Siri Waage, Øystein Vedaa, Erlend Sunde, Ingebjørg Djupedal, Øystein Holmelid.

Tittel: Health promoting work schedules (HeWoS).

Samarbeidende helseregion: Helse Vest, Helse Midt.

Forskere i nettverket: Anette Harris, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Siri Waage, Øystein Vedaa, Erlend Sunde, Ingebjørg Djupedal, Øystein Holmelid, Stein Atle lie, Erling Svensen, Morten Birkeland Nielsen, Annina Ropponen, Anne Helene Garde.

Tittel: Health promoting work schedules (HeWoS).

Samarbeidende helseregion: Helse Vest, Helse Midt, Danmark, Finland.

Forskere i nettverket: Anette Harris, Ståle Pallesen, Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Elisabeth Flo, Inger Hilde Nordhus, Sverre Lehmann, Erlend Sunde, Øystein Vedaa, Tine Almenning Flaa, Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal, Øystein Holmelid, Linn Nyjordet Evanger, Ragnhild Stokke Lundetræ, Randi Liset, Kjersti Marie Blytt, Ingvild West Saxvig, Eilin Erevik, Ane Wilhelmsen-Langeland, Alvhild Alette Bjørkum, Hanna Flækøy Skjåkødegård, Ulrik Opsahl, Eirin Kolberg, Louise Bjerrum, Yngvild Danielsen, Alexander Vietheer, Helene Skoglund.

Tittel: Bergen søvn og kronobiologinettverk (BeSCN).

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

Undervisning:

Kurs/seminar:

- Januar: 60 min om søvn og søvnlidelser, barne- og ungdomspsykiatere, Kristiansand (på teams). Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- Januar: 60 min om søvn og søvnlidelser, barne- og ungdomspsykiatere, Tromsø (på teams). Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- Februar: 2 t om søvn og søvnsykdommer, psykofarmakologikurs (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Februar: 60 min om søvn og søvnlidelser, barne- og ungdomspsykiatere, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Februar: 60 min om søvn og søvnlidelser, barne- og ungdomspsykiatere, Trondheim (på teams). Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- Mars: 60 min om søvn og søvnlidelser, barne- og ungdomspsykiatere, Oslo (på teams). Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- Mars: 5 min om PraksisNett, møte med NFA, IGS. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Mars: 3 foredrag (60 + 60 + 40 minutter) om insomni, døgnrytmelidelser og melatonin, søvnkurs om barn og unge (VEU), Stavanger. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- April: 15 min om forskning i allmennpraksis, Jubileumsseminar for akademisk allmenntilleggsmedisin 50 år, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle

regioner.

- April: 45 min om søvn og insomni, åpent møte i regi av Søvnforeningen, Bergen. Målgruppe: Annet personell, flere regioner.
- Mai: 15 min om PraksisNett, NorCRIN prosjektmøte, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Mai: 10 min om årsrapport for Senter for søvnmedisin, årsmøte, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- Mai: 45 min om søvn og døgnrytme + 45 min om skiftarbeidslidelse, NIVA-kurs, Finland (på zoom). Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Mai: 2 timer om søvn og søvnproblemer, senioruniversitetet Askøy. Målgruppe: annet personell, egen region.
- Juni: 40 min om søvn og skiftarbeid, Verneombudsdagen, Helse Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- Juni: 1,5 timer om søvn og søvnlidelser, AGB Pharma AS (på teams). Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Juni: 15 minutter om impact factor, publikasjonsnivå og h-indeks, Akademimøte, IGS. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Juni: 1 time om parasomnier + 2 timer om insomni, Mestringshelg Søvnforeningen (pasientforening), Oslo. Målgruppe: annet personell, alle regioner.
- August: 2 t om søvnfysiologi og insomni, fagdag Sunnaas sykehus (digitalt). Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- August: 25 min om ICOSS (søvn og covid-19), Pandemisenteret UiB. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- September: 15 min om søvn og søvnsykdommer, fredagsforelesning Helse Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- September: Kursledelse 2 dager, 2 x 45 min + 1 x 50 min + 2 x 30 min foredrag om søvn og søvnsykdommer, kurs for sykehusleger (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- September: 20 min om FAMFIB, Felles universitetsmøte, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Oktober: 2 t om søvn og søvnsykdommer, psykofarmakologikurs (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Oktober: 60 min om søvn hos eldre, pensjonistforeningen Rieber og Sønn, Bergen. Målgruppe: annet personell, egen region.
- Oktober: 15 min om PraksisNett, akademimøte, IGS, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- Oktober: 2 x 45 min om skiftarbeid, søvn og døgnrytme, Norsk Industri, Oslo. Målgruppe: annet personell, alle regioner.

- November: 45 + 60 min om søvn og søvnsykdommer, Sunnaas sykehus (digitalt). Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- November: Kursleder og 9 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs (VEU). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Desember: 20 min om søvn-infeksjonsprosjektet og PraksisNett, forskningsgruppen SMIL, IGS. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Konferanse:

- Februar: 15 min om søvn-infeksjonsprosjektet i PraksisNett, Akademimøtet, IGS. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- Mars: Chair, teaching course om søvnhelse + 1 invitert symposiumforedrag (16 min) om covid-19 og søvn + 1 posterpresentasjon + chair, oral presentations om insomni + chair, symposium om søvn og psykiatri. World Sleep 2022, Roma, Italia. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Mai: 30 min + 20 min om finansiering av videre drift av PraksisNett, studietur, Glasgow. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- Juni: 15 min om søvn-infeksjonsstudien + chair på oral presentations, 22nd Nordic Congress of General Practice, Stavanger. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- September: 20 min om nattarbeid, søvnlengde og immunforsvaret i invitert symposium, Posterpresentasjon x 1, og Sleep expert i 45 min case discussion om pasient med insomni, ESRS Athen, Hellas.

Grunnutdanning:

- Januar: Elektiv søvnkurs. 3 timer x 5 dager + kursansvarlig for hele 2-ukerskurset. Stud.med.
- Januar: 1 t (zoom) om forskning i allmennpraksis, 6. året (11. semester), stud.med.
- April: 2 t om søvn og søvnsykdommer, 6. året (11. semester–eldreuken), stud.med.
- August: 1 t om forskning i allmennpraksis, 6. året (11. semester), stud.med.
- November: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året (12. semester), stud.med.
- Desember: 2 t om søvn og søvnsykdommer, 6. året (11. semester–eldreuken), stud.med.

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning for helsepersonell: – 32 timer

Alle regioner: Utdanning for annet personell: – 17 timer

Flere regioner: Utdanning for helsepersonell: – 4 timer

Flere regioner: Utdanning for annet personell: – 3 timer

Egen region: Utdanning for helsepersonell: – 32 timer

Egen region: Utdanning for annet personell: – 8 timer

Mediaoppslag (82 i alt):

- 3.1.22: uib.no om søvnproblemer under pandemien.
- 9.1.22: www.kk.no/helse/kan-en-ispose-pa-brystet-gjore-det-lettere-a-sovne/75057469
- 13.1.22: VG om konsekvenser av dårlig søvn over tid.
- 23.1.22: www.nettavisen.no/nyheter/professor-forteller-slik-bli-du-pavirket-av-melatonin/s/12-95-3424233007
- 24.1.22: nhi.no/forskning-og-intervju/alltid-sovnig-kan-det-vere-hypersomni/
- 25.1.22: www.vg.no/forbruker/helse/i/JxG7rP/oekt-melatoninbruk-dette-bekymrer-forskerne
- 27.1.22: Kompetansebroen om [Turnus og søvn - hva skjer? • Kompetansebroen](#)
- 28.1.22: www.nrk.no/vestfoldogtelemark/vi-sover-mer-men-darligere-under-pandemien-1.15825011
- 11.2.22: vi.no om sovemedisiner.
- 14.2.22: klikk.no om trøtthet i mørketida.
- 18.2.22: A-magasinet om endring av søvnen under pandemien.
- 3.3.22: P4 radio om innsovningsproblemer.
- 12.3.22: Nidaros Pluss om søvn og vektnedgang.
- 21.3.22: Dagbladet om søvn og covid-19.
- 25.3.22: A-magasinet om melatonin og søvn.
- 25.3.22: P4 radio om overgang til sommertid.
- 26.3.22: Stavanger Aftenblad om melatonin og søvn.
- 27.3.22: Bergens Tidende om melatonin og søvn.
- 28.4.22: Bergens Tidende (nett og papir) om videreføring av SOVno.
- 28.4.22: Fædrelandsvennen om søvn og sovno.
- 1.5.22: NRK1 (TV) og P2 om god-natta-historier.
- 4.5.22: VG om triks for å bli mer uthvilt.
- 5.5.22: Minneord i BT om Reidun Ursin.
- 7.5.22: Minneord i Aftenposten om Reidun Ursin.
- 13.5.22: BT om råd for å få sove.

- 13.5.22: Adresseavisen om råd for å få sove.
- 13.5.22: Sunnmørsposten om råd for å få sove.
- 15.5.22: Aftenposten om råd for å få sove.
- 16.5.22: Fædrelandsvennen om råd for å få sove.
- 23.5.22: NRK Finnmark Radio og NRK Hordaland Radio om å snakke i søvne.
- 24.5.22: NRK Radio P1+ om å snakke i søvne.
- 25.5.22: Tidsskrift for Den norske legeforening om hypokretin og søvn hos eldre.
- 30.5.22: KK om søvn og tenåringer.
- 5.6.22: nrk.no/tromsogfinnmark om å snakke i søvne.
- 7.6.22: Nynorsk pressekontor og Framtida om å snakke i søvne.
- 8.6.22: Hallingdølen om å snakke i søvne.
- 9.6.22: Firda om å snakke i søvne.
- 10.6.22: Telemarksavisa om å snakke i søvne.
- 14.6.22: Magasinet Industri Energi om søvnproblemer ved nattarbeid.
- 9.7.22: Bergensavisen om søvn om sommeren.
- 13.7.22: FriFagbevegelse.no om søvnproblemer ved nattarbeid.
- 23.7.22: Dagbladet om teknikker for å få sove.
- 2.8.22: <https://www.dagbladet.no/tema/professor-sov-godt-med-enkel-teknikk/76161045>
- 7.8.22: kk.no om periodsomnia [Søvnproblemer: - Har du hørt om «periodsomnia»? \(kk.no\)](#)
- 20.8.22: Dagbladet om økt bruk av sovemidler.
- 21.8.22: Norsk Ukeblad om søvnproblemer
- Aug-22: SOMNUS om utredning og behandling av hypersomnier.
- Aug-22: SOMNUS om parasomnier.
- 20.9.22: P4-nyhetene om sovemedisinbruk.
- 23.9.22: ABC Nyheter, Nynorsk Pressekontor, Avis Møre, NTBtekst om sovemedisinbruk.
- 24.9.22: Nordlys, Haugesunds Avis, Romsdals Bustikke, Adresseavisen, Klassekampen, og Aftenposten om sovemedisinbruk.
- 25.9.22: Kronstadposten og Møre-Nytt om sovemedisinbruk.
- 26.9.22: Oppland Arbeiderblad om sovemedisinbruk.
- 10.10.22: Forskning.no om vektdyner. [Sover vi bedre med tunge dyner? \(forskning.no\)](#)
- 14.10.22: Namdalsavisa om vinterdepresjon.

- 18.10.22: kk.no: [Kortsovere: - Derfor klarer noen seg med 4-6 timers søvn \(kk.no\)](#)
- 19.10.22: VG om b-mennesker.
- 23.10.22: kk.no om vektdyner. [Ny svensk studie bekrefter at vektdyner fungerer \(kk.no\)](#)
- 29.10.22: Ås Avis og Drammens Tidende om overgang til vintertid.
- 31.10.22: NRK.no og lokal-tv om å stå opp om morgenen. www.nrk.no/sorlandet/mange-har-sovnproblemer---bruker-utallige-alarmer-og-ringeklokker-for-a-sta-opp-1.16143293
- 1.11.22: TV2 Nyhetskanalen om søvnproblemer blant ungdom.
- 7.11.22: Podcast Friskere Viten, Nycomed, om søvn.
- 8.11.22: kk.no: [Natteskrekk: Åtte måneder gammel begynte Teodor å våkne med paniske skrik](#)
- 8.11.22: kk.no: [Går i søvne: - Plutselig våknet jeg midt på natta av at han stod over meg, klar til å tisse](#)
- 13.11.22: iNyheter om søvnbehov. [Tror du at du sover nok? - inyheter.no](#)
- 23.11.22: Nynorsk pressekontor om vinterdepresjon.
- 24.11.22: Marsteinen om vinterdepresjon.
- 24.11.22: Journalen om vinterdepresjon.
- 25.11.22: Dagen om vinterdepresjon.
- 1.12.22: Vikebladet Vestposten Pluss om vinterdepresjon.
- 4.12.22: Møre-Nytt Pluss om å prioritere søvn.
- 5.12.22: KK om søvnkvalitet.
- 5.12.22: Dagbladet om skiftarbeid. [Corona - Ny studie: Disse rammes hardere \(dagbladet.no\)](#)
- 5.12.22: Universitetet i Bergen om skiftarbeid og covid-19.
- 9.12.22: KK om vektdyner.
- 16.12.22: Bergens Tidende om kognitiv atferdsterapi for insomni.
- 16.12.22: Adresseavisen om kognitiv atferdsterapi for insomni.
- 16.12.22: Sunnmørsposten om kognitiv atferdsterapi for insomni.
- 17.12.22: Stavanger Aftenblad om kognitiv atferdsterapi for insomni.
- 17.12.22: Aftenposten om kognitiv atferdsterapi for insomni.
- 19.12.22: Fædrelandsvennen om kognitiv atferdsterapi for insomni.
- 19.12.22: [Søvnmangel: Dette gjør søvneksperter etter en søvnløs natt \(kk.no\)](#)

Annen aktivitet:

Leder av Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (www.sovno.no), lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

Leder av Senter for søvnmedisin, lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

Startet, og jobber ved Bergen søvnsenter (fra 1996). Behandler pasienter med alle typer av søvnproblemer.

Leder koordinerende enhet, PraksisNett (forskningsnettverk i primærhelsetjenesten).

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

Forfatter av søvnkapitlene i Norsk Elektronisk Legehåndbok.

Forfatter av søvnkapittelet i Norsk legemiddelhåndbok.

Forfatter av søvnkapitlene i lærebøkene i «Allmenntidmedisin», «Psykiatri» og «Nevrologi».

Forfatter av kapitler om døgnrytmelidelser i European Sleep Medicine Textbook og om insomni i European CBT-I Textbook.

Medlem av Advisory editorial board, Journal of Sleep Research.

Somnologist – Expert in Sleep Medicine (bestått Europeisk eksamen).

Styremedlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).