

# Årsrapport 2023

## Forskningscenter for søvn, arbeid og helse (FOSAH)

[www.uib.no/fosah](http://www.uib.no/fosah)

**Anette Harris**  
Senterleder

**Linn Solvang Aarvik**  
Senterkoordinator

## Innhold

Del I. Beskrivelse av forskningssenteret .....	2
Del II. Organisasjon, bemanning og infrastruktur .....	3
Bemanning.....	3
Arbeidsgruppe .....	3
Forskningsinfrastruktur .....	3
Del III. Aktivitet i forskningssenteret .....	4
Aktive forskningsprosjekt .....	4
Forskningssøknader og tildelinger.....	4
Innovasjon og nytenkning .....	5
Synlighet/formidling.....	6
Forskningsmøter og workshops .....	6
Samarbeid.....	7
Del IV. Vurdering av fremtidsutsikter .....	7
Del V: Årsrapport medlemmer .....	8
Anette Harris .....	8
Siri Waage.....	12
Øystein Vedaa .....	18
Erlend Sunde .....	22
Øystein Holmelid .....	23
Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal.....	24
Ståle Pallesen.....	25
Bjørn Bjorvatn.....	32

## 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.

Forskningscenterets høye **relevans** ligger i det tette samarbeidet med relevante praksisfelt.

Norsk arbeidstidsregister for ansatte i sykehus (NAS) er viktiginfrastruktur tilknyttet forskningscenteret. Arbeidstidsregisteret gir tilgang til valide og objektive data på skiftarbeid og sykefravær fra Helse Bergen sitt HR-system. Målet er å innlemme flere helseforetak i registeret slik at registeret blir nasjonalt.

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 [Nasjonalt senter for søvnmedisin \(SOVno\)](#).

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

#### Mellombels stilling i senteret:

- Erlend Sunde, postdoktor
- Israel Paul Nyarubeli, postdoktor

#### Doktorgradsstipendiater (som veiledes av FOSAH-medlemmer)

- Øystein Holmelid
- Ingebjørg Djupedal
- Bjarte Birkeland Kysnes

#### Avlagte doktorgrader (veiledet av FOSAH-medlemmer)

- Tine Almenning Flaa

### Arbeidsgruppe

- Anette Harris, senterleder, professor i arbeids og organisasjonspsykologi
- Siri Waage, ph.d., koordinator og forsker ved Nasjonalt senter for søvnmedisin (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 Nasjonalt senter for søvnmedisin (SOVno)

### Forskningsinfrastruktur

Forskningscenteret 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.

Forskningscenteret 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.

Norsk arbeidstidsregister for ansatte i sykehus som ble opprettet i 2022 er infrastruktur tilknyttet FOSAH.

Se oversikt over [forskningsinfrastrukturen på denne nettsiden](#).

## Del III. Aktivitet i forskningscenteret

### Aktive forskningsprosjekt

- Healthcare Workers Well-Being and Safety (WeBeSafe): Ensuring a sustainable Workforce in the Healthcare sector for the 21st Century
  - Shift work, sleep, and work-related accidents and near-accidents among healthcare workers
- Mot en bærekraftig arbeidsstyrke i helsesektoren i det 21. århundre: Helsefremmende arbeidsplaner (HeWoS)
  - Effekten av quick returns på søvn og prestasjon
  - Effekt av selvhjelpsbok for å mestre skiftarbeid – en randomisert kontrollert studie
  - Norsk arbeidstidsregister for ansatte i sykehus
  - Effekt av ein arbeidsplan utan kort kviletid (<11t) mellom to vakter – ei randomisert kontrollert studie blant helsearbeidarar
- Spørreundersøkelsen om skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere (SUSSH)
- Work schedules, sleep, and injuries among seafarers on marine vessels (SEAS/MSCA)
- Leadership for recovery
- Impact of Beetroot supplementation on sleep in highly trained youth athletes
- Effekter av A/B-menneskedimensjonen på evne til å fungere på delt nattevakt
- The effect of bio-electromagnetic-energy-regulation therapy (BEMER) on sleep, wellness and injuries in elite athletes - a double blinded randomized controlled pilot trial
- Fatigue, søvn og søvnighet blant piloter og redningsmenn i norsk luftambulans
- Utvikling av mål på skiftarbeidskonsekvenser
- 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 og tildelinger

Mye tid og energi har blitt lagt ned i søknadsskriving i 2023, og spesielt søknad til EUs rammeprogram Horizon Europe (som partner) og NFRs Samarbeidsprosjekt for å møte utfordringer i samfunn og næringsliv aktivitet (som koordinator). Søknadsskrivingen og samarbeidet med partnere i akademia, næringsliv og kommune har vært ressurskrevende, men har også åpnet for nye forskningssamarbeid. Flere søknader er i prosess eller under utarbeidelse. NFR-søknaden «RecoverCare" blir revidert og sendt inn på nytt i 2024 til NFRs utlysning for forskerprosjekt for fornyelse (temaområde «Velferd og utdanning»). Se tabell under for fullstendig oversikt.

Søknad	Finansieringskilde	Medvirkende fra senteret	Status
Illumination in pedagogic settings (IlliPed). Assessment and intervention 4-årig PhD (Amin)	Det psykologiske fakultet (ISP)	Ståle Pallesen (hovedveileder), Anette Harris	Ikke 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?	Ikke innvilget
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	Ikke innvilget
Educating clinically competent midwives in Norway, in times of serious midwife shortage	NFR, Forskerprosjekt for fornyelse-Velferd og utdanning	Partner (Anette Harris) Prosjektleder Erica Schytt HVL	I prosess: Ikke innvilget i 2023, sendes på nytt i 2024
The effect of bio-electromagnetic-energy-regulation therapy (BEMER) on sleep, wellness and injuries in elite athletes - a double blinded randomized controlled pilot trial	UH-nett Vest og leverandør av BEMER-mattene	Ståle Pallesen og Anette Harris (prosjektledere), Hilde Gundersen og Morten Kristoffersen HVL	Ikke innvilget midler fra UH-nett Vest.  Tildeling fra leverandør av BEMER-mattene, utstyr og midler til drift til en verdi av ca. 4 millioner kr
Overgangen fra utdanning til arbeid i helse- og omsorgsykker: Hva kjennetegner de som faller fra, og de som lykkes, og hvordan kan arbeidsgiver legge til rette for god arbeidsdeltakelse?	NAV	Øystein Vedaa (prosjektleder), Anette Harris og Ståle Pallesen	Ikke innvilget
Støtte til å arrangere Nordisk skiftarbeidssymposium (WINC)	Meltzer/Det psykologiske fakultet	Anette Harris (prosjektleder)	Innvilget Tildeling: 20 000 kr

### 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 og workshops

Senterets medlemmer møtes flere ganger per måned i forbindelse med forskningsgruppemøter i Bergen Søvn og Kronobiologi nettverk (BeSCN), SOVno-møter eller andre prosjektmøter.

### Forskningsmøter i BeSCN 2023:

Dato	Tid	Sted	Tema	Ansvarlig
12.1.2023	Kl. 15.00-16.00	ISP	Test prøveforelesning	Tine Almenning Flaa
23.3.2023	Kl. 13.00-13.50	Senter for søvnmedisin	Digitalt tilsyn og søvn hos eldre pleietrengende	Andrine Winge og Sara Royer Ivarson
15.6.2023	Kl. 13.00-13.50	Senter for søvnmedisin	Sleep, nutrition and physical activity	Alexandra Filip- Stachnik
21.9.2023	Kl. 13.00-13.50	Senter for søvnmedisin	Bruk av AI i akademia	Ib Jammer
19.10.2023	Kl. 15.00-16.00	ISP	Quick Returns og kognitiv prestasjon	Øystein Holmelid
16.11.2023	Kl. 13.00-13.50	Senter for søvnmedisin	NFR-evaluering av forskningsgruppen	Anette Harris

### Nordisk symposium, WINC

9th Working Hours in the Nordic Countries (WINC) Scientific Symposium,  
28. – 29. april, Bergen, Norway

WINC - Working hours In the Nordic Countries er et åpent nettverk for aktive forskere fra de nordiske landene med interesse for forskning på arbeidstid, etablert i 2013. Formålet med WINC er å koordinere eksisterende forskning om arbeidstid og helse i de nordiske landene, i tillegg til å diskutere, utvikle, lage søknader om felles finansiering og samarbeide om forskningsprosjekter på arbeidstid og helse av høy kvalitet. WINC har en styringskomite bestående av to forskere fra hvert av de nordiske landene, hvorav Siri Waage fra FOSAH er en av de to norske medlemmene i denne styringskomiteen. Hvert år arrangerer WINC et vitenskapelig faglig symposium der forskningsresultater blir lagt frem i tillegg til nye samarbeid blir diskutert og etablert. I april 2023 arrangerte medlemmer av FOSAH det 9. WINC-symposiet i Bergen. Symposiet fant sted i Christies gate 12, med middag for alle deltakere kvelden før. FOSAHs ledelse og arbeidsgruppe var lokal

organisasjonskomite og vertskap, og stod for all planlegging og gjennomføring av symposiet, i tillegg til flere faglige innlegg. Programmet bestod av fire vitenskapelige sesjoner basert på innsendte sammendrag som var gjennomgått og godkjent av styringskomiteens i WINC sine medlemmer.

## Samarbeid

Professor Michał Spieszny og Alexandra Filip fra University of Physical Education in Krakow har invitert FOSAH som samarbeidspartner på prosjekt om søvn hos toppidrettsutøvere. Alexandra fikk Erasmus stipend for å besøke FOSAH en uke i juni 2023.

Anna Dahlgren fra Karolinska (Stockholm) har invitert FOSAH som samarbeidspartner i utvikling og gjennomføring av et prosjekt om søvn og restitusjon for ledere i helsesektoren.

## Del IV. Vurdering av fremtidsutsikter

Det er høy forskningsaktivitet i senteret, som de påfølgende årsrapportene fra medlemmene vil vise. Medlemmene i forskningssenteret hadde i 2023 totalt 29 vitenskapelige publikasjoner (med refereebedømming) og 107 medieoppslag. Det søkes aktivt på eksterne midler, og nye prosjekt har blitt innvilget og hatt sin oppstart i 2023.

Forskningssenterets medlemmer har et stort nasjonalt og internasjonalt forskningsnettverk og arrangerte i samarbeid med Senter for søvnmedisin Nordisk symposium om skiftarbeid (WINC) i Bergen og Nasjonal søvnkongress på Solstrand. Flere av forskningssenterets medlemmer deltok på World Sleep Society 2023 i Rio de Janeiro.

En stipendiat og en postdoktor (finansiert av hhv. NFR og EU/MCSA) har hatt oppstart i stillinger i 2023 og blir veiledet av medlemmer i forskningssenteret. Med prosjektet "Work schedules, sleep, and injuries among seafarers on marine vessels" har forskningsområdet ved senteret blitt utvidet til også å inkludere søvn i maritime miljø.

De etiske og juridiske vurderingene knyttet til Norsk arbeidstidsregister for ansatte i sykehus (NAS) er på plass, noe som åpner opp for å søke om finansiering til nasjonal infrastruktur fra NFR. Dataene i NAS vil gi muligheter for nye forskningssamarbeid og nye prosjekt og publikasjoner på sammenhenger mellom skiftarbeid og sykefravær. Det jobbes aktivt med å innlemme flere helseforetak i registeret slik at registeret blir nasjonalt.

Oppstartsmidlene til forskningssenteret går ut i 2024. Dessverre gir fakultetets økonomi ikke rom for videre finansiering, men forskningssenteret består uavhengig av dette og har egenfinansiering i form av prosjektmidler.

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



## Del V: Årsrapport medlemmer

### Anette Harris

#### Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

Hafstad, S.M., Bauer, J., Harris, A., Pallesen, S. The prevalence of orthorexia in exercising populations. A systematic review and meta-analysis. Journal of Eating Disorders, accepted January 2023

#### Andre publikasjoner

Bjorvatn, Waage, Djupedal, Blytt, Harris, Vedaa, Pallesen. Hvordan står det til med sykepleiere i Norge? Tidsskriftet Sykepleien

#### Abstrakter

1. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Lie SA, Pallesen S, Waage S, Birkeland M, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Effects of a work schedule abated of quick returns on sickness absence among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. WINC meeting 2023, Bergen, Norge.
2. Pallesen S, Harris A, Waage S, Sunde E, Bjorvatn B. Holiday jetlag: An expansion of social jetlag? WINC meeting 2023, Bergen, Norge.
3. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Pallesen S, Waage S, Birkeland M, Sunde E, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Effects of a work schedule with reduced quick returns on insomnia, sleepiness and work-related fatigue among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. World Sleep 2023, Rio, Brazil.
4. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Lie SA, Wang ALH, Pallesen S, Waage S, Birkeland M, Sunde E, Bjorvatn B, Holmelid Ø, Vedaa Ø. Effects of a work schedule with reduced quick returns on sickness absence among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. Trygdeforskningsseminar, November 2023, Bergen, Norge

#### Pågående veiledning av PhD-kandidater

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.

Hovedveileder 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.

Biveileder for Bjarte Birkeland Kysnes på doktorgradsprosjektet «Healthcare workers well-being and safety (WeBeSafe) Finansiert av midler fra NFR, UiB. Startet November 2023

#### Pågående mentor for postdoktor

Erlend 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**

Biveileder for Benjamin Bjørseth og Olai Hilland. The mediating effect of work-family interference on the relationship between occupational fatigue and turnover intentions: a study of Norwegian Nurses during the COVID-19 pandemic.

Biveileder for Ingvild Egaas og Preben Jensen. Søvn hos flygeledere.

### **Avlagte doktorgrader i 2023**

Kandidat: Tine Almenning Flaa

Avhandlingens tittel: Sleep and sleepiness among shift workers in the air ambulance service

Publiseringsmåned: Januar 2023

Fagbakgrunn: Medisin

Navn på hovedveileder: Siri Waage

### **Kongresser**

2023 Winc-meeting, Bergen (27-28 april)

Tittel 9th Working Hours In the Nordic Countries (WINC) Scientific symposium

Målgruppe: Skiftarbeidsforskere i Norden

2023 Nasjonal søvnkongress, Solstrand (14-15 september)

Tittel: Nasjonal Søvnkonferanse

Målgruppe: søvnforskere i Norge

### **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.

Prosjektleder: Øystein Vedaa

Tittel: Healthcare Workers Well-Being and Safety (WeBeSafe)

Ansvarlig institusjon: FHI.

Oppstartsår: 2023.

Forventet prosjektslutt: 2026.

Prosjektleder: Anna Dahlgren

Tittel: Leadership for recovery

Ansvarlig institusjon: Karolinska Institut

Oppstart: 2023

Forventet prosjektslutt: 2027

Prosjektleder: Ståle Pallesen

Tittel: Effekt av BEMER matte på søvn.

Ansvarlig institusjon: UiB

Oppstart: 2024

Forventet prosjektslutt: 2027

Prosjektleder: Hilde Gundersen

Tittel: Relativ alderseffekter på idrettsprestasjoner

Ansvarlig institusjon: HVL

Oppstart: 2023

Forventet prosjektslutt: 2027

## **Annen aktivitet i 2023**

### **Medieoppslag**

- Januar 2023. Intervju med Hjemmet. Prat om stress
- januar 2023. Psykologisk.no Verdensledende forskning på skiftarbeid i Bergen: - kan gi økt risiko for livsstilssykdommer.
- 1.februar 2023. NRK radiosending, 0715. Hvorfor blir vi stresset av å flytte?
- 1.mars 2023. NRK morgensending. Prat om sol og søvn
- 18. November 2023 NRK: Puls klokke og stress
- 23.11 2023. Bli god på å stresse. Harvestmagasine.no.  
<https://www.harvestmagazine.no/artikkel/bli-god-pa-a-stresse>
- Familien nr. 26/2023: Å finne en ny hobby – og hvordan det kan bidra til å mestre stress.

### **Forskningsnettverk**

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Øystein Vedaa, Anette Harris, Ståle Pallesen m.fl

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.

Samarbeidende helseregioner/land: Helse Vest, Danmark, Finland Sverige

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, 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.

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

Samarbeidende helseregioner/land: Helse Vest

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.

Tittel: Health promoting work schedules (HeWoS).

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

Samarbeidende helseregioner/land: Helse Vest, Danmark, Finland

Forskere i nettverket: Ståle Einarsen, Anette Harris, Olav Kjellevoid Olsen, Jørn Hetland, Guy Notelaers, Puneet Kaur, Lena Aadnevik Zahlquist, Thomas Hol Fosse, Henrik Ottesen Sørli, Kristina Vaktskjold Hamre

Tittel: Arbeidsmiljø, ledelse og konflikt

Forskere i nettverket: Anna Dahlgren, Marie Søderstrøm, Andrea Eriksson, Anette Harris, Majken Epstein

Tittel: Leadership for recovery,

Samarbeidende land: Norge Sverige

Forskere i nettverket: Hilde Gundersen, Malene Joensen, Terje Dalen Ståle Pallesen, Anette Harris

Tittel: Relativ alderseffekt og prestasjon i idrett

Forskere i nettverket: Pia Mørk Andreassen, Ståle Pallesen, Anette Harris, Hilde Gundersen, Morten Kristoffersen, Markus Småvik Dasa, Frode Moen.

Tittel: Elektromagnetisk energi reguleringsterapi, søvn og skader blant toppidrettsutøvere

### Foredrag og workshop

1. 8. mars 2023. Stresshåndtering, UIB stab. Praktisk kurs i hvordan håndtere stress på arbeidsplassen.
2. 20. mars 2023. Betydningen av søvn – konsekvenser for helse, arbeid, ytelse og stress. Jubileumskonferanse for fysioterapiforbundets sin faggruppe for arbeids- og folkehelse. Hotel Terminus Bergen.
3. 11. mai 2023. Forskning på arbeidstidsordninger og helse, Workshop om arbeidsplaner for Helse Midt Norge, Stiklestad.
4. 21. juni 2023. Søvn, restitusjon og helse. UiB administrasjonen. VilVite senteret, Bergen.

5. 31. 08.2023 Betydningen av søvn, stress for prestasjon og helse i arbeidslivet. HMS kurs for ledere, verneombud og AMU medlemmer (BHT), departementene, Oslo
6. 02. september 2023. Søvn og prestasjon i idrett, Eikanger
7. 05. september 2023. Søvn, skiftarbeid og helse for ansatte i offshore næringen. IndustriEnergi, Scandic Flesland Bergen
8. 22. september 2023. Webinar om arbeidstidsordninger. Hva sier forskningen om temaet. Statsforvalteren i Innlandet.
9. 30. september 2023. Betydningen av søvn for restitusjon og prestasjon i toppidrett. FanaElite Utvikling. Nesttun Idrettspark.
10. 27. oktober 2023. Skiftarbeid og søvn. Samling for ledere og verneombud. Equinor, Sture & Kollsnes
11. 27. oktober 2023. Søvn, stress, hormonbalanse og sykdom. Faglig kongress Norsk Kiropraktorforening, Raddison Blue Royal Hotel, Bergen
12. 7. november 2023. Workshop om stresshåndtering for ansatte i Løvås maskin AS, Espehaugen, Bergen
13. Søvn, stress og helse i arbeidslivet, Innlegg for ansatte i Elkem ASA, Bjølvefossen, Ålvik

### **Annen aktivitet**

Leder Bergen Søvn og kronobiologi nettverk (BeSCN).

Referee-virksomhet.

### **Siri Waage**

#### **Vitenskapelige publikasjoner med referee-bedømming)**

1. 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*. 2023 Jan 6;5(1):21-33. PMID: 36648942.
2. Hiestand S, Forthun I, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Associations between excessive fatigue and pain, sleep, mental-health and work factors in Norwegian nurses. *PLoS One*. 2023 Apr 4;18(4):e0282734. PMID: 37014834.
3. Bjorvatn B, Rørtveit G, Rebnord I, Waage S, Emberland KE, Forthun I. Self-reported short and long sleep duration, sleep debt and insomnia are associated with several types of infections: Results from the Norwegian practice-based research network in general practice - PraksisNett. *Sleep Med X*. 2023 May 5;5:100074. PMID: 37223609.
4. Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Ståle Pallesen, Daniel J Buysse, Ingvild W Saxvig, The association between different sleep health dimensions and sex, age, education, circadian preference, and chronic insomnia: a representative population-based study, *Sleep Adv*. 2023 Oct 27;4(1):zpad041. PMID: 37954092.
5. Bjorvatn B, Waage S, Saxvig IW. Do people use methods or tricks to fall asleep? A comparison between people with and without chronic insomnia. *J Sleep Res*. 2023 Apr;32(2):e13763. PMID: 36316962.

#### **Andre publikasjoner**

1. Waage S. Redaktørens hjørne. *SØVN* 2023; 15(1).

2. Bjorvatn B, Kallestad H, Langsrud K, Vedaa Ø, Pallesen S, Waage S, Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Abeler K. Nasjonal anbefaling for utredning og behandling av døgnrytmelidelser. *SØVN* 2023; 15(1): 32-50.
3. Waage S. Redaktørens hjørne. *Tidsskriftet SØVN* 2023; 15(2).
4. Bjorvatn B, Waage S, Djupedal ILR, Blytt KM, Harris A, Vedaa O, Pallesen S. [Hva sier vitenskapen om sykepleieres helse? Her er en oppsummering \(sykepleien.no\)](#) *Sykepleien* 2023;111(93350):e-93350.
5. Saxvig IW, Waage S, Bjorvatn B. La oss fortelle deg om “mirakelkuren”. *Bergens Tidende* 2023; 7.3.23: 52-53.

### Abstrakter

1. Waage S, Saxvig IW, Bjorvatn B. Use of alarm clock and snoozing behavior among Norwegian adults. *Nordic Sleep Conference 2023, Reykjavik, Island.*
2. Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S, Saxvig IW. The association between sleep health and sex, age, education, circadian preference, and chronic insomnia. *Nordic Sleep Conference 2023, Reykjavik, Island.*
3. Hiestand S, Forthun I, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Associations between excessive fatigue and pain, sleep, mental-health and work factors in Norwegian nurses. *Nordic Sleep Conference 2023, Reykjavik, Island.*
4. Pallesen S, Harris A, Waage S, Sunde E, Bjorvatn B. Holiday jetlag: An expansion of social jetlag? *WINC meeting 2023, Bergen, Norge.*
5. Hiestand S, Forthun I, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Associations between excessive fatigue and work factors, pain, sleep, anxiety, and depression: A study among Norwegian nurses. *WINC meeting 2023, Bergen, Norge.*
6. Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Irritabel Bowel Disease among Norwegian Nurses – associations with Insomnia, Excessive Sleepiness, Shift Work Disorder and Shift Schedule. *WINC meeting 2023, Bergen, Norge.*
7. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Lie SA, Pallesen S, Waage S, Birkeland M, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Effects of a work schedule abated of quick returns on sickness absence among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. *WINC meeting 2023, Bergen, Norge.*
8. Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S, Buysse DJ, Saxvig IW. Sleep health and its associations with sex, age, educational level, circadian preference, and chronic insomnia. *World Sleep 2023, Rio de Janeiro, Brasil.*
9. Waage S, Saxvig IW, Bjorvatn B. The use of alarm clock and snoozing behavior – a population study among Norwegian adults. *World Sleep 2023, Rio de Janeiro, Brasil.*
10. Bjorvatn B, Rørtveit G, Rebnord I, Waage S, Emberland KE, Litleskare S, Forthun I. The associations between different types of infection and sleep duration, sleep debt, circadian preference, shift work and insomnia: Results from the Norwegian practice-based research network in General Practice – *PraksisNett*. *World Sleep 2023, Rio de Janeiro, Brasil.*
11. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Pallesen S, Waage S, Birkeland M, Sunde E, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Effects of a work schedule with reduced quick returns on insomnia, sleepiness and work-related fatigue among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. *World Sleep 2023, Rio de Janeiro, Brasil.*
12. Sharma S, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Assosiasjoner mellom muskelskjelettsmerte og arbeidstid, insomni, skiftarbeidslidelse, angst og depresjon blant norske sykepleiere. *Oslo, 12. Nasjonale forskningskonferanse innen muskelskjeletthelse (MUSS) 2023.*
13. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Lie SA, Wang ASH, Pallesen S, Waage S, Nielsen MB, Sunde E, Bjorvatn B, Holmelid Ø, Vedaa Ø. Effects of a work schedule with reduced quick returns on sickness absence among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. *Bergen, Trygdeforskningsseminaret 2023.*

### **Pågående veiledning av phd-kandidater**

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

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

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

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

### **Avlagte doktorgrader i 2023**

Hovedveileder for Tine Almenning Flaa, disputas 19.1.2023. Finansierte av NLA fra januar 2018.

### **Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master**

2023-2024 Hovedveileder for hovedoppgave i medisin, Daniel Hartveit Hosøy og Philip Ørner på prosjekt «Søvn, skiftarbeid og infeksjon».

2023-2024 Medveileder hovedoppgave i medisin, Ingvild Bjerknes Arnesen på prosjekt «Insomnia symptoms in adolescents be better explained by a circadian rhythm sleep-wake disorder?».

### **Kongresser**

- Working time in the Nordic Countries (WINC), Bergen, Norge, 28. april 2023.
- NSC 2023 (20<sup>th</sup> Nordic sleep conference), Reykjavik, Island, 18.-20.mai 2023.
- Nasjonal søvnkongress, Solstrand, Norge, 14.-15.september 2023.
- World Sleep 2023, Rio de Janeiro, Brasil 20.-25.oktober 2023.

### **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: 2025.

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: 2025.

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: 2023.

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.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn  
Tittel: Parasomnier i den generelle norske befolkning.  
Ansvarlig institusjon: UiB/Helse Vest.  
Deltakelse fra andre helseregioner: nei  
Oppstart: 2024.  
Forventet prosjektslutt: 2027.



## Forskningsnettverk

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

Tittel: Skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt.

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

Tittel: Bergen søvn og kronobiologinettverk (BeSCN).

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

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

Kurs:

- BHT Helse Vest. 90 min.
- MANT305B 23V / Differensialdiagnostikk og laboratoriesvar. 90 min.
- Landsdekkende konferanse NSF Faggruppe ØNH. 45 min.

Konferanse:

- WINC 2023. 15 min.
- Workshop HEWOS, 15 min.
- Forskningsmøte SOVno, 15 min.
- Nordic Sleep Conference 2023, 20 min.
- Nasjonal søvnkonferanse Solstrand, 10 min.

Seminar:

- Pandemifrokost, Alrek Helseklynge 45 min.

Sammendrag av undervisning:

- Alle regioner: Utdanning for helsepersonell: – 3 timer
- Alle regioner: Utdanning for annet personell: – 1,5 timer
- Flere regioner: Utdanning for annet personell: – 0,5 timer
- Egen region: Utdanning for helsepersonell: – 2 timer

## Medieoppslag

- Januar: [Seks timer søvn hver natt kan få alvorlige konsekvenser - Sykdommer \(klikk.no\)](#)
- Februar: [Anne \(36\) sliter med nattesøvnen: – Flere burde prøve ut dette – E24 + BT](#)
- Februar: NRK radio, Opptur 26.2.2023. Er middagslur løsningen på søvnproblem?
- Mars: NRK ung, Snapchat om slumring
- Mars: UiS Utsnitt, om konsekvenser av lite søvn og søvnproblemer  
<https://utsnitt.net/2023/03/17/internasjonalt-sovndag-blalysset-forstyrret-sovnen/>
- Mars: BT debatt, [La oss fortelle deg om «mirakelkuren» \(bt.no\)](#)
- Mars: NRK nett, Ekspertene svarte: – Ikke sov mer enn én time lenger i helgene. [Problemer med å sove? Spør ekspertene om søvn på søvndagen – NRK Oslo og Viken – Lokale nyheter, TV og radio](#)
- Juni: Dinside Dagbladet.no [Sove i sommervarme - Kast klærne \(dagbladet.no\)](#)
- Juni: Romerikes blad, [Nyheter, Søvn | Derfor sover du dårligere for tida \(rb.no\)](#)
- August: Klikk.no [Sjekk hvor mye søvn man trenger i ulike alder: Dette er din største søvn-fiende - Helse \(klikk.no\)](#)
- August: Klikk.no [Koffein: Drikke- og matvarene du bør være obs på - Helse \(klikk.no\)](#)
- August: Klikk.no [Er det farlig å døgne? Ekspertene advarer - Helse \(klikk.no\)](#)
- Oktober: Dagbladet, Fikk hjelp mot rastløse bein
- Oktober: TV2 om søvntape, <https://www.tv2.no/sport/gjor-som-haaland-det-er-bare-tull/16053534/>
- Oktober: Forskning.no [Slumring ikke så galt likevel: Ny studie viser at det kan gjøre deg mer våken \(forskning.no\)](#)
- November: BT sprek, Slumrer du med alarmene før du står opp?
- November: Dagbladet pluss: Suksessmetoden mot søvnapné
- November: NRK radio Hordaland: om slumring

## Annen aktivitet

Forsker 20 % ved Institutt for samfunnspsykologi, UIB.

Redaktør for tidsskriftet SØVN.

Fagansvarlig for Store norske leksikon.

Medlem av styringsgruppe nordisk forskernettverk (WINC).

Arrangør av WINC (Working time in the Nordic countries) 2023.

Referee-virksomhet.

Prosjektleder og podkastvert for Søvnpodden.

## Øystein Vedaa

### Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Aarø, L. E., Ohm, E., Skogen, J. C., Nilsen, T., Knapstad, M., Vedaa, Ø., ... & Klepp, K. I. (2023). A cross-sectional study of the relationship between injuries and quality of life, psychological distress, sleeping problems, and global subjective health in adults from three Norwegian counties. *Health and quality of life outcomes*, 21(1), 120.
2. Schønning, V., Hysing, M., Dovran, A., Nilsen, S. A., Hafstad, G. S., Vedaa, Ø., & Sivertsen, B. (2023). Sleep and childhood maltreatment: A matched-control study of sleep characteristics in Norwegian 16–19-year-olds. *Scandinavian journal of psychology*.
3. Faaland, P., Vedaa, Ø., Langsrud, K., Sivertsen, B., Lydersen, S., Saksvik, S. B., ... & Kallestad, H. (2023). Dysfunctional beliefs and attitudes about sleep (DBAS) mediate outcomes in dCBT-I on psychological distress, fatigue, and insomnia severity. *Sleep Medicine*, 110, 1-6.
4. Ramfjord, L. S., Faaland, P., Scott, J., Saksvik, S. B., Lydersen, S., Vedaa, Ø., ... & Kallestad, H. (2023). Digital cognitive behaviour therapy for insomnia in individuals with self-reported insomnia and chronic fatigue: A secondary analysis of a large scale randomized controlled trial. *Journal of Sleep Research*, e13888.

### Andre publikasjoner

Bjørn Bjorvatn, Siri Waage, Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal, Kjersti Blytt, Anette Harris, Øystein Vedaa, Ståle Pallesen (2023). Hva sier vitenskapen om sykepleierens helse? Her er en oppsummering. *Sykepleien*. ISSN 0802-9768

Bjørn Bjorvatn, Håvard Kallestad, Knut Langsrud, Øystein Vedaa, Ståle Pallesen, Siri Waage, mfl. (2023) Nasjonal anbefaling for utredning og behandling av døgnrytmelidelser. *SØVN*. Volum: 15 Hefte: 1

### Abstrakter

1. Cecilie Lund Vestergaard, Øystein Vedaa, mfl. Håvard Kallestad (2023). Sleep schedule variability moderates outcome trajectories the initial two years after digital cognitive behavioral therapy for insomnia. *World Sleep Society 2023, Rio de Janeiro*.
2. Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal, Anette Harris, Erling Svensen, Ståle Pallesen, Siri Waage, Morten Birkeland Nielsen, mfl. Øystein Vedaa (2023). Effects of a work schedule with reduced quick returns on insomnia, sleepiness and work-related fatigue among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. *World Sleep Society 2023, Rio de Janeiro*.

### Pågående veiledning av phd-kandidater

Hovedveileder for Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal på doktorgradsprosjektet om «Healthpromoting 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.

Medveileder 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.

### **Forskningsprosjekter**

Prosjektleder: Øystein Vedaa

Tittel: Healthcare Workers Well-Being and Safety (WeBeSafe)

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakere fra andre helseregioner: Helse-Bergen, Haraldsplass Diakonale sykehus

Oppstartsår: 2023

Forventet prosjektslutt: 2026

Prosjektleder: Øystein Vedaa

Tittel: Aldersvennlige miljøer og psykososialt velvære blant eldre voksne i Norge

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakere fra andre helseregioner: Ingen

Oppstartsår: 2022

Forventet prosjektslutt: 2024

Prosjektleder: Øystein Vedaa

Tittel: Livskvalitet, subjektiv helse og psykiske plager etter skader.

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakere fra andre helseregioner: Ingen

Oppstartsår: 2022

Forventet prosjektslutt: 2024

Prosjektleder: Øystein Vedaa

Tittel: Physical Activity, Screen Time and Musculoskeletal Pain among University Students

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakere fra andre helseregioner: Ingen

Oppstartsår: 2022

Forventet prosjektslutt: 2024

Prosjektleder: Robert Smith

Tittel: Evaluering av Rask psykisk helsehjelp

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakere fra andre helseregioner: Ingen

Oppstartsår: 2017

Forventet prosjektslutt: 2025

Prosjektleder: Håvard Kallestad

Tittel: Online insomnia treatment for wait-list patients in mental health care. A randomized

controlled multicenter trial (prosjekt ved NTNU)

Ansvarlig institusjon: NTNU

Deltakere fra andre helseregioner: Helse-Midt

Oppstartsår: 2020

Forventet prosjektslutt: 2025

Prosjektleder: Børge Sivertsen

Tittel: Den norske trippel-S-undersøkelsen

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakere fra andre helseregioner: Ingen

Oppstartsår: 2020

Forventet prosjektslutt: 2026

Prosjektleder: Børge Sivertsen

Tittel: Studentenes helse og trivselsundersøkelse (SHoT)

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakere fra andre helseregioner: Ingen

Oppstartsår: 2014

Forventet prosjektslutt: Ingen

Prosjektleder: Ståle Pallesen

Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakere fra andre helseregioner: Helse-Bergen, Helse Sør-øst, Helse Midt.

Oppstartsår: 2007

Forventet prosjektslutt: 2029

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

Deltakere fra andre helseregioner: Helse-Bergen

Oppstartsår: 2022

Forventet prosjektslutt: 2025

Prosjektleder: Anette Harris.

Tittel: Towards a sustainable work force in the healthcare sector for the 21st century:

Healthpromoting Work Schedules (HeWoS).

Ansvarlig institusjon: Institutt for samfunnspsykologi/Universitetet i Bergen.

Deltakere fra andre helseregioner: Helse-Bergen

Oppstartsår: 2022

Forventet prosjektslutt: 2025

## **Forskningsnettverk**

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Siri Waage, Anette Harris, Øystein Vedaa, Ingvald 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.

Forskere i nettverket: Håvard Kallestad, Gunnar Morken, Knut Langsrud, Øystein Vedaa, Jan Scott, Daniel Vethe, Cecilie Lund Vestergaard, Patrik Faaland, m.fl.

Tittel: Trondheim Sleep and Chronobiology group (SACR)

Samarbeidende helseregion: Helse Møre og Romsdal HF, Helse Nord-Trøndelag, St. Olavs hospital

## Undervisning

### *Konferanse:*

Oktober «The effectiveness of dCBT-I in reducing mental health problems in the general population and in secondary mental health care», World Sleep Society 2023, Rio de Janeiro.

Oktober “Digital CBT to treat insomnia: What are we learning from worldwide experiences to implement these new treatment in different health care systems?”, World Sleep Society 2023, Rio de Janeiro.

### *Seminar:*

September «Betydning av hviletid i turnusarbeid», Lederkonferanse for nivå 3-ledere, Helse Bergen

November «Effects of a work schedule with reduced quick returns on sickness absence among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial», Trygdeforskningsseminaret 2023, Sted: Hotel Norge by Scandic, Nedre Ole Bulls plass 4, 5012 Bergen

## Annen aktivitet

- Medlem av Alrek styringsgruppe.
- Styringsgruppeleder av Den norske trippel-S-undersøkelsen
- Styringsgruppeleder av Evaluering av foreldrepakken 10-smarte tips
- Styringsgruppeleder av Evaluering av barnehagepakken

## Erlend Sunde

### Abstrakter

Djupedal, Ingebjørg Louise Rockwell; Harris, Anette; Svensen, Erling; Pallesen, Ståle; Waage, Siri; Nielsen, Morten Birkeland; Sunde, Erlend; Holmelid, Øystein; Vedaa, Øystein.

Effects of a work schedule with reduced quick returns on insomnia, sleepiness and work-related fatigue among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. World Sleep 2023; 2023-10-24

### 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

April: Working hours In the Nordic Countries (WINC) Scientific Symposium, Bergen, Norway.

August: SUSSH skriveseminar Solstrand, Bjørnafjorden, Norway.

### 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

Prosjektleder: Øystein Vedaa.

Tittel: Healthcare Workers Well-Being and Safety (WeBeSafe): Ensuring a Sustainable Workforce in the Healthcare sector for the 21st Century.

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Oppstartsår: 2023.

Forventet prosjektslutt: 2026.

## Undervisning

September- november: Ukentlig seminarundervisning «Innføring i psykologi og psykologiens historie» (PSYK111), Universitetet i Bergen.

September og november: Gruppeundervisning og veiledning Utviklingspsykologi (PRPSYK302), Universitetet i Bergen.

September-november: Veiledning emneoppgaver Personlighetspsykologi (PROPSY308), Universitetet i Bergen.

Oktober: Forelesning Utviklingspsykologi (PSYK111)

## Medieoppslag

22.10.23: Intervju, Søvnregistrering – Ville definitivt kuttet det ut.

<https://dinside.dagbladet.no/fritid/ville-definitivt-kuttet-det-ut/80367592>

## Annen aktivitet

Medlem av Bergen Sleep and Chronobiology Network (BeSCN). [www.bescn.no](http://www.bescn.no).

Medlem av Forskningscenter for Søvn, Arbeid og Helse (FoSAH). [www.fosah.no](http://www.fosah.no)

## Øystein Holmelid

### Konferanser

- WINC, 28. april. Bergen, Norge
- Nasjonal Søvnkonferanse, 14. – 15. September. Os (Solstrand), Norge

### Presentasjoner

- Nasjonal Søvnkonferanse; “Simulated Quick Returns in a Laboratory Context & Effects on Sleep and Subjective Arousal Prior to Sleep”

### 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: 2025.



## Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal

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

Bjorvatn, B.; Waage, S.; Djupedal, I.L.R.; Blytt, B.; Harris, A.K.; Vedaa, V.; Pallesen, S. (2023). Hva sier vitenskapen om sykepleierens helse? Her er en oppsummering. Tidsskriftet Sykepleien.

### Abstrakter / poster

Djupedal, I.L.R.; Harris, A.; Svensen, E.; Pallesen, S.; Waage, S. Nilsen, M.B.; Sunde, E.; Holmelid, Ø.; Vedaa, Ø. (2023). Effects of a work schedule with reduced quick returns on insomnia, sleepiness and work-related fatigue among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. World Sleep, Rio de Janeiro, Brasil.

### Presentasjoner

1. Djupedal, I.L.R. (2023). Kviletid, søvn og fatigue. Resultat frå ein klynge-randomisert kontrollert studie. *Forskingsdag for Institutt for samfunnspsykologi, UiB.*
2. Djupedal, I.L.R. (2023). Effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among health care workers: Results from a large-scale cluster randomized controlled trial. *Working Time Society, webinar.*
3. Djupedal, I.L.R. (2023). Preliminary results - Effects of a work schedule without quick returns on sickness absence among healthcare workers. *9th Working Hours in the Nordic Countries (WINC) Scientific Symposium*
4. Djupedal, I.L.R. (2023). Preliminære funn - Effektar av ein arbeidsplan utan quick return-vakter på sjukefråvær blant helsepersonell. *Avdelingsmøte for personal- og organisasjonsavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.*
5. Djupedal, I.L.R. (2023). Preliminære funn - Effektar av ein arbeidsplan utan quick return-vakter på sjukefråvær blant helsepersonell. *Informasjonsmøte med foretakstillitsvalgte og foretakshovedverneombud Haukeland Universitetssjukehus.*

### Kongresser / seminar

- |       |  |
|-------|--|
| 2023: | World Sleep 2023<br>21. - 25. oktober. Rio de Janeiro, Brasil.   |
| 2023: | Working Time Society webinar<br>10. mai, webinar   |
| 2023: | 9th Working Hours in the Nordic Countries (WINC) Scientific Symposium<br>28. - 29. april, Bergen, Norway |

### Forskningsprosjekter

Prosjektleder: Anette Harris  
 Tittel: Health Promoting Work Schedules (HeWoS).  
 Ansvarlig institusjon: UiB.  
 Deltakelse fra andre helseregioner: Alle.

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektslutt: 2024.

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: Øystein Vedaa

Tittel: Healthcare Workers Well-Being and Safety (WeBeSafe)

Ansvarlig institusjon: FHI/UiB

Oppstartsår: 2023

Forventet prosjektslutt: 2026

Prosjektleder: Ståle Pallesen/Bjørn Bjorvatn/Siri Waage/Anette Harris/Øystein Vedaa

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.

## Forskningsnettverk

Medlem av Bergen Sleep and Chronobiology Network (BeSCN). [www.bescn.no](http://www.bescn.no).

Medlem av Forskningscenter for Søvn, Arbeid og Helse (FoSAH). [www.fosah.no](http://www.fosah.no)

## Ståle Pallesen

### Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S, Buysse DJ, Saxvig IW. (2023). The association between different sleep health dimensions and sex, age, education, circadian preference, and chronic insomnia: A representative population-based study. *Sleep Advances* 2023; 4: zpad041. PMID: 37954092.
2. Evanger LN, Bjorvatn B, Pallesen S, Hysing, M, Sivertsen B, Saxvig IW. Later school start time is associated with longer school day sleep duration and less social jetlag among Norwegian high school students. Results from a large-scale, cross-sectional study. *Journal of Sleep Research* 2023; 32: e13840. PMID: 36864696.
3. Hiestand S, Forthun I, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Associations between excessive fatigue and pain, sleep, mental-health and work factors in Norwegian nurses. *PLOS ONE* 2023; 18: e0282734. PMID: 37014834.
4. Hrozanova M, Meisingset I, Kallestad H, Pallesen S, Nordstoga AL, Skarpsno ES. Group-delivered cognitive behavioural therapy versus waiting list in the treatment of insomnia in primary care: study protocol for a pragmatic, multicentre randomized controlled trial. *BCM Primary Care* 2023; 24: article no. 61. PMID: 36864376.

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

Bjorvatn B, Kallestad H, Langsrud K, Vedaa Ø, Pallesen S, Waage S, Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Abeler K. Nasjonal anbefaling for utredning og behandling av døgnrytmelidelser. *SØVN* 2023; 15(1): 32-50. Dale TAH, Brekke F, Pallesen S. Who has nightmares? An investigation into the relationship between personality and nightmares. *Dreaming* 2023; 33: 32-44.

**Abstrakter**

1. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Lie SA, Wang ALH, Pallesen S, Waage S, Birkeland, MB, Sunde E, Bjorvatn B, Holmelid Ø, Vedaa Ø. Effects of a work schedule with reduced quick returns on sickness absence among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. Trygdeforskningsseminar, Bergen 2023.
2. Forthun I, Waage S, Pallesen S, Moen BE, Bjorvatn B. Predictors of sleep medication use among Norwegian nurses – a cross-sectional study. ESRS Sevilla 2023.
3. Hansen ME, Mæland S, Fadnes L, Nordhus IH, Visted E, Pallesen S, Bjorvatn B, Osnes N, Sørensen L, Berge IL, Kambestad O, Flo-Groeneboom E. Light exposure, sleep quality, and sleepiness as predictors of self-reported memory decline on older adults: A cohort study from Norway. ESRS Sevilla 2023.
4. Pallesen S. Who are using sleep apps, why, and what are the perceived effects? Forskningsdag, Institutt for samfunnspsykologi, Bergen 2023.
5. Pallesen S. Hvem bruker søvnapper, hvorfor, og hva er opplevd effekt av slike. Nasjonal søvnkonferanse, Os 2023.

**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 midler fra Avdeling for Rusmedisin, Helse Bergen fra våren 2015.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Avlagte doktorgrader i 2023**

19.1.2023: Biveileder for Tine A. Flaa på doktorgradsprosjektet «Sleep and sleepiness among shift workers in the air ambulance service», Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UiB. Finansierte av midler fra Norsk Luftambulansse.

30.11.2023: Hovedveileder for Jonny Engebø på doktorgradsprosjektet «Harm reducing and preventative regulation. Implemented by authorities or gamblers». Institutt for samfunnspsykologi, UiB. Finansierte av Lotteritilsynet.

08.11.2023: Biveileder for André Syvertsen på doktorgradsprosjektet «Sociodemographic risk factors for risky and disordered gambling – investigations through registry data». Institutt for samfunnspsykologi, UiB. Finansierte av Norges Forskningsråd.

### **Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master**

2023: Hovedveileder for Bodil Victoria Guldbrandsen om utvikling av en skala for å måle ortosomni. Hovedoppgave.

2023: Hovedveileder for Øyvind Steinsvåg om effekt av søvnkurs på psykologers kunnskap og mestringfølelse. Hovedoppgave.

### **Kongresser**

2023: WINC symposium. Bergen.

2023: Nasjonal søvnkonferanse. Os.

### **Forskningsprosjekter**

Prosjektleder: Ståle Pallesen/Bjørn Bjorvatn/Siri Waage.

Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UiB.

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

Oppstartsår: 2007.

Forventet prosjektslutt: 2029.

Prosjektleder: Ståle Pallesen

Tittel: 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: 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 søvnevansker.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

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: Aleksandra Filip.

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

Ansvarlig institusjon: Akademia Wychowania Fizycznego

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse vest

Oppstartsår: 2022.

Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Siri Waage.

Tittel: Skiftarbeidsordninger i luftambulansen.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2014.

Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Sosialpsykologiske perspektiver på søvn.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2017.

Forventet prosjektslutt: 2025.

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

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

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

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

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

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.

Prosjektleder: Ståle Pallesen  
Tittel: Effekt av Bemer-matte på søvn  
Ansvarlig institusjon: UiB  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt  
Oppstartsår: 2023.  
Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Ane Wilhelmsen-Langeland  
Tittel: Søvnintervensjoner i psykiatrien

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen  
Deltakelse fra andre helseregioner: Internasjonalt  
Oppstartsår: 2021.  
Forventet prosjektlutt: 2026.

### **Forskningsnettverk**

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

### **Undervisning**

*Kurs:*

Mars:

- 3 t om søvn og søvnsykdommer, profesjonsstudiet i psykologi (UiB), Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- 3 t om skift- og nattarbeid, Haakonvern, Bergen. Målgruppe: annet personell, egen region.
- 1 t om søvnmåling, årsstudium i psykologi (UiB), Bergen. Målgruppe: annet personell, egen region.
- 2 t om søvnsykdommer. Kurs i nevropsykologi, Oslo. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

April:

- 1 t om søvn og ungdom. Tverrfaglig utdanning psykososialt arbeid med barn og unge. Høgskolen på Vestlandet. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- 4 t om søvnsykdommer, årsstudium i psykologi (UiB), Bergen. Målgruppe: annet personell, egen region.

Mai:

- 2 t om søvnsykdommer, årsstudium i psykologi (UiB), Bergen. Målgruppe: annet personell, egen region.
- 2 t om søvn og ytelse, årsstudium i psykologi (UiB), Bergen. Målgruppe: annet personell, egen region.

Oktober:

- 3 t om søvn og søvnsykdommer, profesjonsstudiet i psykologi (UiB), Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- 3 t om søvn hos barn og unge. Videreutdanning helsesykepleiere. Vid vitenskapelige høgskole. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

*Konferanse:*

Februar:

- 30 min om søvn hos ungdom, lærernes dag, Grieghallen. Målgruppe: annet personell, egen region.

*Seminar:*

Mai:

- 30 min om lysintensitet og fargetemperatur og skiftarbeid. Glamox-seminar, Oslo. Målgruppe: Annet personell, alle regioner

*Sammendrag av undervisning:*

- Alle regioner: Utdanning av helsepersonell 5 timer
- Alle regioner: Utdanning av annet personell 0,5 timer
- Egen region: Utdanning av helsepersonell 7 timer
- Egen region: Utdanning av annet personell 12,5 timer

**Medieoppslag**

- 19.1.23: NRK TV om skiftarbeid og feilhandlinger
- 20.1.23: Dagbladet om sovemedisinbruk blant barn og unge
- 30.1.23: Kondis om søvn og trening
- 06.2.23: TV2 om surkirsebær og søvn.
- 17.2.23: Dagsavisen om søvnbehov om vinteren
- 21.2.23: VG om floating og søvn
- 10.3.23: KK om søvnlengde og mareritt
- 20.3.23: Universitas om innleveringstidspunkt og søvn
- 12.4.23: Klikk.no om nattskrek
- 13.4.23: Nettavisen om søvnmåling via smartklokker
- 25.4.23: Forskning.no om isolert søvnparalyse
- 28.4.23: NRK om autonom sensorisk meridian respons (ASMR)
- 11.6.23: Aftenposten om utsatt skolestart
- 07.8.23: Stavanger Aftenblad om månefaser og søvn
- 09.8.23: TjekDet.dk om utsatt skolestart for ungdom
- 06.9.23: NTB om høneblund/napping
- 11.9.23: VG om taping av munn



- 24.09.23: TV2 om søvnappper og søvn
- 25.09.23: Redink om søvnevnsker i overgangsalder
- 18.10.23: Dagbladet om søvnmåling vha. smartklokke
- 31.10.23: Sunnmørsposten om skiftarbeid og trening
- 10.11.23: Hud & helse om søvnlager og hudlidelser
- 14.11.23: TV2 om partnersøvn om separate soverom
- 15.11.23: BT om periodisk faste og søvn
- 24.11.23: Klikk.no om alkohol og søvn
- 28.11.23: Forskning.no om søvn hos pingviner
- 29.11.23: Journalen Oslomet om vinterdepresjon og lys

### **Annen aktivitet**

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter søvnmedisin SOVno

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

Leder for Nasjonalt kompetansesenter for spillforskning (SPILLFORSK)

## **Bjørn Bjorvatn**

### **Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)**

1. 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* 2023; 32: e13613. PMID: 3547425
2. 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, Landt blom 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* 2023; 32: e13754. PMID: 3620803
3. 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* 2023; 98: 229-238. PMID: 36244824. NIVÅ 2.
4. Torsvik S, Bjorvatn B, Eliassen KE, Forthun I. Prevalence of insomnia and hypnotic use in Norwegian patients visiting their general practitioner. *Family Practice* 2023; 40: 352-359. PMID: 36124938. NIVÅ 2.

5. 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* 2023; 32: e13763. doi: 10.1111/jsr.13763. PMID: 36316962
6. 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* 2023; 32(3): e13789. [doi.org/10.1111/jsr.13789](https://doi.org/10.1111/jsr.13789). PMID: 36398720
7. Bjorvatn B, Merikanto I, Reis C, Korman M, Koscec Bjelajac A, Holzinger B, De Gennaro L, Wing YK, Morin CM, Espie CA, Benedict C, Landt-blom 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* 2023; 40; 114-122. PMID: 36412198
8. 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* 2023; 5: 21-33. PMID: 36648942
9. Evanger LN, Bjorvatn B, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Saxvig IW. Later school start time is associated with longer school day sleep duration and less social jetlag among Norwegian high school students. Results from a large-scale, cross-sectional study. *Journal of Sleep Research* 2023; 32(4): e13840. PMID: 36864696
10. Xue P, Merikanto I, Chung F, Morin CM, Espie CA, Bjorvatn B, Cedernaes J, Landt-blom A-M, Penzel T, De Gennaro L, Holzinger B, Matsui K, Hrubos-Strøm H, Korman M, Leger D, Mota-Rolim S, Bolstad CJ, Nadorff M, Plazzi G, Reis C, Chan RNY, Wing YK, Yordanova J, Koscec Bjelajac A, Inoue Y, Partinen P, Dauvilliers Y, Benedict C. Persistent short nighttime sleep duration is associated with a greater post-COVID risk in fully mRNA-vaccinated individuals. *Translational Psychiatry* 2023; 13: 32. PMID: 36726008
11. Forthun I, Rørtveit G, Fossum GH, Jørgensen P, Halvorsen PA, Nilsen S, Straand J, Bellika JG, Bjorvatn B. Søvnførstyrrelser og forskrivning av hypnotika i allmennpraksis – en PraksisNett-studie. *SØVN* 2023; 15(1): 11-15.
12. Forthun I, Eliassen KER, Emberland KE, Bjorvatn B. The association between self-reported sleep problems, infection, and antibiotic use in patients in general practice. *Frontiers in Psychiatry* 2023; 14: 1033034. doi: 10.3389/fpsy.2023.1033034. PMID: 36937728.
13. Hiestand S, Forthun I, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Associations between excessive fatigue and pain, sleep, mental-health and work factors in Norwegian nurses. *PLOS One* 2023; 18(4): e0282734. doi: 10.1371/journal.pone.0282734. eCollection 2023. PMID: 37014834
14. Sarkanen T, Partinen M, Bjorvatn B, Merikanto I, Benedict C, Nadorff M, Bolstad CJ, Espie C, Matsui K, Chung F, Morin CM, Wing YK, Penzel T, Macêdo T, Mota-Rolim S, Holzinger B, Plazzi G, De Gennaro L, Landt-blom A-M, Inoue Y, Sieminski M, Leger D, Dauvilliers Y. Association between hypersomnolence and the COVID-19 pandemic: The International COVID-19 Sleep Study (ICOSS). *Sleep Medicine* 2023; 107: 108-115. PMID: 37156053
15. Bjorvatn B, Rørtveit G, Rebnord I, Waage S, Emberland KE, Forthun I. Self-reported short and long sleep duration, sleep debt and insomnia are associated with several types of infections: Results from the Norwegian practice-based research network in General Practice – PraksisNett. *Sleep Medicine X* 2023; 5: 100074. PMID: 37223609
16. Morin CM, Bei B, Bjorvatn B, Poyares P, Spiegelhalder K, Wing YK, on behalf of the Governing Council of the World Sleep Society. *World Sleep Society International Sleep Medicine Guidelines Position Statement: Endorsement of “Behavioral and Psychological Treatments for Chronic*

- Insomnia Disorder in Adults: An American Academy of Sleep Medicine Clinical Practice Guidelines". *Sleep Medicine* 2023; 109: 164-169. PMID: 37454606
17. Sigbjørnsen I, Ellingsen K, Bjorvatn B. Kunnskap om søvn. En studie av leger og medisinstudenters kunnskapsnivå om søvnmedisin ved bruk av Bergen Sleep Knowledge Questionnaire. *SØVN* 2023; 15(2): 11-19.
  18. Riemann D, Espie CA, Altena E, Arnardottir ES, Baglioni C, Bassetti C, Bastien C, Berzina N, Bjorvatn B, Dikeos D, Groselj LD, Ellis JG, Garcia-Borreguero D, Geoffroy PA, Gjerstad M, Gonçalves M, Hertenstein E, Hoedlmoser K, Hion T, Holzinger B, Janku K, Jansson-Fröjmark M, Järnefelt H, Jernelöv S, Jennum PJ, Khachatryan S, Krone L, Kyle S, Lancee J, Leger D, Lupusor A, Marques DR, Nissen C, Palagini L, Paunio T, Perogamvros L, Pevernagie D, Schabus M, Shochat T, Szentkiralyi A, van Someren E, van Straten A, Wichniak A, Spiegelhalder K. The European insomnia guideline: an update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. *Journal of Sleep Research* 2023; 32(6): e14035. DOI: 10.1111/jsr.14035. PMID: 38016484
  19. Aakre JA, Schultz J, Ballard C, Corbett A, Bjorvatn B, Aarsland D, Creese B, Hampshire A, Brooker H, Testad I. Self-reported sleep fragmentation and sleep duration and their association with cognitive function in PROTECT, a large digital community-based cohort of people over 50. *International Journal of Geriatric Psychiatry* 2023; e6022. doi: 10.1002/gps.6022. PMID: 37929864
  20. Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S, Buysse DJ, Saxvig IW. The association between different sleep health dimensions and sex, age, education, circadian preference, and chronic insomnia: A representative population-based study. *Sleep Advances* 2023; 4(1): zpad041. doi: 10.1093/sleepadvances/zpad041. PMID: 37954092
  21. Chen S-J, Morin CM, Ivers H, Wing YK, Partinen M, Merikanto I, Holzinger B, Espie C, De Gennaro L, Dauvilliers Y, Chung F, Yordanova J, Vidović D, Reis C, Plazzi G, Penzel T, Nadorff M, Matsui K, Mota-Rolim S, Leger D, Landtblom A-M, Korman M, Inoue Y, Hrubos-Strøm H, Chan NY, Koscec Bjelajac A, Benedict C, Bjorvatn B. The association of insomnia with long COVID: An international collaborative study (ICOSS-II). *Sleep Medicine* 2023; 112: 216-222. doi: 10.1016/j.sleep.2023.09.034. PMID: 37922783
  22. Matsui K, Chung F, Koscec Bjelajac A, Merikanto I, Korman M, Mota-Rolim S, Cunha AS, Bjorvatn B, Xue P, Benedict C, Morin CM, Espie CA, Landtblom A-M, Penzel T, De Gennaro L, Holzinger B, Hrubos-Strøm H, Leger D, Bolstad CJ, Nadorff MR, Plazzi G, Reis C, Chan NY, Wing YK, Yordanova J, Dauvilliers Y, Partinen M, Inoue Y. Associations between changes in habitual sleep duration and lower self-rated health among COVID-19 survivors: Findings from a survey across 16 countries/regions. *BMC Public Health* 2023; 23(1): 2352. doi: 10.1186/s12889-023-17258-3. PMID: 38017498
  23. Berezin L, Waseem R, Merikanto I, Benedict C, Holzinger B, De Gennaro L, Wing YK, Bjorvatn B, Korman M, Morin CM, Espie CA, Landtblom A-M, Penzel T, Matsui K, Hrubos-Strøm H, Mota-Rolim S, Nadorff MR, Plazzi G, Reis C, Chan RNY, Cunha AS, Yordanova J, Koscec Bjelajac A, Inoue Y, Dauvilliers Y, Partinen M, Chung F. Habitual short sleepers with pre-existing medical conditions are at higher risk of Long COVID. *Journal of Clinical Sleep Medicine* **in press**. doi: 10.5664/jcsm.10818. PMID: 37858285

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

1. Saxvig IW, Bjorvatn B. Circadian rhythm sleep-wake disorders in adolescents. In: Kushida, C.A. (Ed.), *Encyclopedia of Sleep and Circadian Rhythms, Second edition (SLS<sup>2</sup>)*, vol. 3. Elsevier, Academic Press, pp. 733-740. ISBN: 9780128229637.

2. Bjorvatn B, Pallesen S. Irregular sleep-wake rhythm disorder. In: Kushida, C.A. (Ed.), Encyclopedia of Sleep and Circadian Rhythms, Second edition (SLS”), vol. 3. Elsevier, Academic Press, pp. 617-623. ISBN: 9780128229637.
3. Hjelde-Hansen B, Bjorvatn B. Lytt til pasientene, Kjerkhof! Dagens Medisin, publisert 17.1.23. [Lytt til pasientene, Kjerkhof! - Debatt og kronikk - Dagens Medisin](#)
4. Bjorvatn B, Kallestad H, Langsrud K, Vedaa Ø, Pallesen S, Waage S, Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Abeler K. Nasjonal anbefaling for utredning og behandling av døgnrytmelidelser. SØVN 2023; 15(1): 32-50.
5. Bjorvatn B. Søvnproblemer er vanlig, men mange pasienter opplever å få dårlig hjelp. SØVN 2023; 15(1): 4-5.
6. Saxvig IW, Waage S, Bjorvatn B. La oss fortelle deg om “mirakelkuren”. Bergens Tidende 2023; 7.3.23: 52-53.
7. Bjorvatn B. Rastløse bein (revidert). Fagarbeider for Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL), 2023.
8. Bjorvatn B. T5.2 Søvnvansker (revidert). Norsk legemiddelhåndbok for helsepersonell, publisert 29. mars 2023.
9. Bjorvatn B. L5.1.5 Melatonin og melatoninanaloger. Norsk legemiddelhåndbok for helsepersonell, publisert 29.mars 2023.
10. Bjorvatn B. 2.12 Søvn og søvnforstyrrelser. I: Allmenntidning, 4. utgave. Red: Hunskaar. Gyldendal, 2023, 206-218.
11. Bjorvatn B, Evanger LN, Saxvig IW, Pallesen S. Kunnskapsministeren mangler kunnskap om ungdomssøvn. Aftenposten 11.6.23. [Kunnskapsministeren mangler kunnskap om ungdomssøvn \(aftenposten.no\)](#)
12. Bjorvatn B. Melatoninbehandling av søvnproblemer. Revidert tekst på [www.sovno.no](http://www.sovno.no), 2023.
13. Bjorvatn B. Behandling av forsinket søvnfase. Revidert hefte (12 sider) utgitt av Nasjonalt senter for søvnmedisin (SOVno). 2023.
14. Bjorvatn B. Søvnproblemer – hvordan skal de behandles. Revidert hefte (16 sider) utgitt av Nasjonalt senter for søvnmedisin (SOVno). 2023.
15. Bjorvatn B. Søvn og søvnproblemer. Revidert hefte (16 sider) utgitt av Nasjonalt senter for søvnmedisin (SOVno). 2023.
16. Bjorvatn B, Waage S, Djupedal ILR, Blytt KM, Harris A, Vedaa Ø, Pallesen S. Hva sier vitenskapen om sykepleieres helse? Her er en oppsummering. Sykepleien 2023; 111(93350): e-93350.
17. Bjorvatn B. Nasjonal søvnkonferanse 14.-15. september, 2023. SØVN 2023; 15(2): 4-5.
18. Pandi-Perumal SR, van de Put W, Maercker A, Hobfoll SE, Kumar VM, Barbui C, Mahalaksmi AM, Chidambaram SB, Lundmark PO, Khai TS, Atwoli L, Poberezhets V, Kumar RR, Madoro D, Agudelo HAM, Hoole SRH, Teixeira-Santos L, Pereira P, Saravanan KM, Vrdoljak A, Meira e Cruz M, Ramasubramanian C, Tay AK, Grønli J, Sijbrandij M, Sivasubramaniam S, Narasimhan M, Mbong EN, Jansson-Fröjmark M, Bjorvatn B, de Jong JTVM, Braakman MH, Eisenbruch M, Acuña-Castroviejo D, van der Velden K, Brown GM, Partinen M, McFarlane AC, Berk M. Harbingers of hope: Scientists and the pursuit of world peace. Clinical Psychology in Europe 2023 doi.org/10.23668/psycharchives.13568.
19. Bjorvatn B. T19.6 Restless legs (revidert). I: Norsk legemiddelhåndbok for helsepersonell, november 2023. [T19.6 Restless legs syndrome \(Willis-Ekboms sykdom\) | Legemiddelhåndboka \(legemiddelhandboka.no\)](#)
20. Bjorvatn B. T19.7 Leggkramper (revidert). I: Norsk legemiddelhåndbok for helsepersonell, november 2023. [T19.7 Leggkramper | Legemiddelhåndboka \(legemiddelhandboka.no\)](#)

**Abstrakter**

1. Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S, Saxvig IW. The association between sleep health and sex, age, education, circadian preference, and chronic insomnia. Nordic Sleep Conference 2023, Reykjavik, Island.
2. Waage S, Saxvig IW, Bjorvatn B. Use of alarm clock and snoozing behavior among Norwegian adults. Nordic Sleep Conference 2023, Reykjavik, Island.
3. Hiestand S, Forthun I, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Associations between excessive fatigue and pain, sleep, mental-health and work factors in Norwegian nurses. Nordic Sleep Conference 2023, Reykjavik, Island.
4. Evanger LN, Saxvig IW, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Bjorvatn. The associations between school day sleep duration, insomnia, and academic performance among Norwegian high school students: Results from a longitudinal study. Nordic Sleep Conference 2023, Reykjavik, Island.
5. Hiestand S, Forthun I, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Associations between excessive fatigue and work factors, pain, sleep, anxiety, and depression: A study among Norwegian nurses. WINC meeting 2023, Bergen, Norge.
6. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Lie SA, Pallesen S, Waage S, Birkeland M, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Effects of a work schedule abated of quick returns on sickness absence among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. WINC meeting 2023, Bergen, Norge.
7. Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Irritabel Bowel Disease among Norwegian Nurses – associations with Insomnia, Excessive Sleepiness, Shift Work Disorder and Shift Schedule. WINC meeting 2023, Bergen, Norge.
8. Pallesen S, Harris A, Waage S, Sunde E, Bjorvatn B. Holiday jetlag: An expansion of social jetlag? WINC meeting 2023, Bergen, Norge.
9. Aakre JA, Bjorvatn B, Ballard C, Corbett A, Aarsland D, Testad I. Digitally delivered sleep intervention in individuals over the age of 50 with sub threshold insomnia - A feasibility study. SESAM international research conference, Stavanger, 2023.
10. Korman M, Zarina D, Bjelajac A, Bjorvatn B, Merikanto I, Holzinger B, Morin CM, Espie CA, Chung F, De Gennaro L, Partinen M, Wing YK, Dauvilliers Y, Reis C. Estimation bias and agreement limits between two assessment methods of habitual sleep duration in epidemiological surveys: the role of subjective sleep quality and social time pressure. eSleep Europe 2023.
11. Hansen ME, Mæland S, Fadnes LT, Nordhus IH, Visted E, Pallesen S, Bjorvatn B, Osnes B, Sørensen L, Flo-Groeneboom E. The association between sleep, sleepiness, light exposure, and self-reported memory decline in older adults: A cohort study from Norway. eSleep Europe 2023.
12. Palm J, Jernelöv S, Lindsäter E, Bjorvatn B, Tamm S, Blom K. Insomnia – underestimated, underdiagnosed and mismanaged? A study protocol for an investigation into patients' sleep problems, treatments and preferences within health care. eSleep Europe 2023.
13. Bjorvatn B, Waage S, Pallesen S, Buysse DJ, Saxvig IW. Sleep health and its associations with sex, age, educational level, circadian preference, and chronic insomnia. World Sleep 2023, Rio, Brazil.
14. Bjorvatn B, Rørtveit G, Rebnord I, Waage S, Emberland KE, Litleskare S, Forthun I. The associations between different types of infection and sleep duration, sleep debt, circadian preference, shift work and insomnia: Results from the Norwegian practice-based research network in General Practice – PraksisNett. World Sleep 2023, Rio, Brazil.
15. Waage S, Saxvig IW, Bjorvatn B. The use of alarm clock and snoozing behavior – a population study among Norwegian adults. World Sleep 2023, Rio, Brazil.
16. Saxvig IW, Evanger LN, Pallesen S, Hysing M, Sivertsen B, Bjorvatn B. The longitudinal associations between sleep and registry-based school grades among Norwegian adolescents. World Sleep 2023, Rio, Brazil.

17. Saxvig IW, Dundas I, Pallesen S, Bjorvatn B, Nordhus IH, Wilhelmsen-Langeland A. Is the treatment worth the effort? Light therapy, melatonin and sleep scheduling for Delayed Sleep-Wake Phase Disorder (DSWPD): A qualitative study. World Sleep 2023, Rio, Brazil.
18. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Pallesen S, Waage S, Birkeland M, Sunde E, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Effects of a work schedule with reduced quick returns on insomnia, sleepiness and work-related fatigue among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. World Sleep 2023, Rio, Brazil.
19. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Lie SA, Wang ALH, Pallesen S, Waage S, Birkeland M, Sunde E, Bjorvatn B, Holmelid Ø, Vedaa Ø. Effects of a work schedule with reduced quick returns on sickness absence among healthcare workers: A large-scale cluster randomized controlled trial. Trygdeforskningsseminar, November 2023, Bergen, Norge.
20. Sharma S, Waage S, Pallesen S, Bjorvatn B. Assosiasjoner mellom muskelskjelettsmerte og arbeidstid, insomni, skiftarbeidslidelse, angst og depresjon blant norske sykepleiere. Oslo, 12. Nasjonale forskningskonferanse innen muskelskjeletthelse (MUSS) 2023.

### **Pågående veiledning av phd-kandidater**

Medveileder for Trygve Jonassen på doktorgradsprosjekt om «Consequences of obstructive lung function and sleep apnea; trifle or tragedy?». Finansierte 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". Finansierte av med.fak., UiB (dobbelkompetanseløp). Startet (50% stilling) høsten 2018.

Medveileder for Louise Bjerrum på doktorgradsprosjektet «The effect of different light modes on cognitive performance in dementia». Finansierte 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». Finansierte av midler fra psykologisk fakultet, UiB. Startet 1.1.21.

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

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

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

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

### Avlagte doktorgrader i 2023

19.1.23: Medveileder for Tine Almenning Flaa på doktorgradsprosjektet «Sleep and sleepiness among shift workers in the air ambulance service». Finansiert av NLA fra januar 2018 til 1.1.23.

### Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master

2022-2023: Hovedveileder for hovedoppgavekandidatene Ingvild Sigbjørnsen og Kaja Ellingsen om kunnskap om søvnmedisin blant helsepersonell. Godkjent i 2023.

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

### Kongresser

2023: Winc-møte (skiftarbeid) i Bergen, Norge.

2023: 20<sup>th</sup> Nordic sleep conference, Reykjavik, Island.

2023: World Sleep 2023, Rio, Brasil.

### Forskningsprosjekter

Prosjektleder: Ståle Pallesen/Bjørn Bjorvatn/Siri Waage.

Tittel: Søvn, skiftarbeid og helse blant sykepleiere.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UiB.

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

Oppstartsår: 2007.

Forventet prosjektslutt: 2029.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn.

Tittel: 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: Bjørn Bjorvatn

Tittel: Hodepine blant skiftarbeidere.

Ansvarlig institusjon: Helse Vest.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst.

Oppstartsår: 2017.

Forventet prosjektslutt: 2024.

Prosjektleder: Gunhild Nordbø Marthinsen/Liv Fegran

Tittel: Søvn, helse og livskvalitet hos foreldre etter fødsel.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Agder og Oslo Met Universitet  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest  
Oppstart: 2019.  
Forventet prosjektslutt: 2024.

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

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn  
Tittel: Effekt av en selvhjelpsbok for insomni på hypnotikabruk i allmennpraksis.  
Ansvarlig institusjon: UiB.  
Deltakelse fra andre helseregioner: nei  
Oppstart: 2019.  
Forventet prosjektslutt: 2024.

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

Prosjektleder: Siri Waage/Bjørn Bjorvatn  
Tittel: En randomisert kontrollert studie (RCT) av en selvhjelpsbok for mestring av skiftarbeid versus søvnhygieneråd blant helsepersonell med skiftarbeidsrelaterede søvnplager.  
Ansvarlig institusjon: UiB.  
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest  
Oppstart: 2022.  
Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn  
Tittel: International Covid Sleep Study (ICOSS) – norsk del.  
Ansvarlig institusjon: UiB.  
Deltakelse fra andre helseregioner: nei  
Oppstart: 2020.  
Forventet prosjektslutt: 2024.

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 søvnknepp for å få sove – epidemiologisk undersøkelse.  
Ansvarlig institusjon: Helse Vest.



Deltakelse fra andre helseregioner: nei  
Oppstart: 2022.  
Forventet prosjektslutt: 2023.

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.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn  
Tittel: Parasomnier i den generelle norske befolkning.  
Ansvarlig institusjon: UiB/Helse Vest.  
Deltakelse fra andre helseregioner: nei  
Oppstart: 2024.  
Forventet prosjektslutt: 2027.

### **Forskningsnettverk**

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Siri Waage, Anette Harris, Øystein Vedaa, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Stand Hiestand mfl.  
Tittel: Skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere.  
Samarbeidende helseregion: Helse Vest, Helse Midt.

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

Forskere i nettverket: Gunhild N. Marthinsen, Liv Fegran, Sølvi Helseth, Milada C. Småstuen, Signe M. Bandlien, Bjørn Bjorvatn.  
Tittel: Parental postpartum sleep patterns.  
Samarbeidende helseregion/land: Helse Sør-Øst, Helse Vest.

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

Tittel: Health promoting work schedules (HeWoS).

Samarbeidende helseregion: Helse Vest, Helse Midt.

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ingvild W. Saxvig, Ståle Pallesen, Linn N. Evanger, Børge Sivertsen, Mari Hysing.

Tittel: School start-times and sleep duration in Norwegian high school students.

Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Helse Midt.

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

Tittel: Bergen søvn og kronobiologinettverk (BeSCN).

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

## Undervisning

*Kurs/seminar:*

Januar:

- 45 min x 2 om søvnvansker, legekongressen Agder (VEU), Kristiansand. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- 30 min om nasjonale anbefalinger innen søvnmedisin, SOVno sitt årsmøte, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- 2 t om søvn og søvnsykdommer, psykofarmakologikurs (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Februar:

- 9 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis', todagerskurs (VEU), Stavanger. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Mars:

- 45 min om søvn og infeksjonsprosjektet i PraksisNett, Akademimøte, UiB, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- 1,5 timer samtale om søvn og søvnsykdommer, Selskapet for vitenskapenes fremme, Bergen. Målgruppe: annet personell, egen region.
- 1 time om døgnrytmelidelser, KNF. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- 20 min om søvn og infeksjoner, SMIL-møte. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

April:

- 3 timer (2 timer om insomni + 1 time om døgnrytmelidelser), Mestringshelg Søvnforeningen (pasientforening), Oslo. Målgruppe: annet personell, alle regioner.

Mai:

- 2 x 1 t om søvn og skiftarbeid, Flytoget AS, Oslo. Målgruppe: annet personell, flere regioner.

- Kursleder og 8 x 45 min + 2 x 30 min om 'Søvn og søvnforstyrrelser, tredagerskurs (VEU), våruka, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- 45 min om søvnhelse på forskningsmøte, SOVno. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Juni:

- 20 min om søvn-infeksjonsstudien, NORCE PraksisNett Workshop Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

September:

- 2 timer om søvn hos eldre, sykehjemsleger i Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Kort innlegg og paneldetakelse, Forskernatt, Uib om søvn hos ungdom. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.

Oktober:

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

November:

- 20 min om søvninfeksjonsprosjektet og 30 min om økonomi, Styringsgruppemøte PraksisNett, Tromsø. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- 20 min om søvninfeksjonsprosjektet, Internasjonalt fagråd PraksisNett, Tromsø. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- Kursleder og 9 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs (VEU). Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- 20 min om søvninfeksjonsprosjektet, Nasjonal referansegruppe PraksisNett, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
- 40 min om søvn og insomni, Berit Nordstrand-klubb, digitalt. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.

Desember:

- 2 t om søvn og søvnsykdommer, LIS i psykiatri, AHUS, digitalt. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
- 45 min om insomniutfordringer, forskningsmøte SOVno. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, egen region.
- 45 min om søvnhelse, forskningsmøte søvngruppen NTNU. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, flere regioner.

*Konferanse:*

Mai:

- 25 min om søvnhelse, 20<sup>th</sup> Nordic Sleep Conference, Island. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.

August:

- 45 min i debatt om søvnsykdommer, Arendalsuka. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.

September:

- 10 min om SOVno, Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- 10 min om søvn og infeksjoner, Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.

Oktober:

- 30 min om insomni, teaching course, World Sleep 2023, Rio, Brasil. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- 20 min om ICOSS (covid-19), symposium, World Sleep 2023, Rio, Brasil. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
- 2 posterpresentasjoner (1 om søvnhelse og 1 om søvn og infeksjoner), World Sleep 2023, Rio, Brasil. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.

*Grunnutdanning:*

Januar:	Elektiv søvnkurs, 14 timer (5 dager) + kursansvarlig for 2-ukerskurset. Stud.med.
Januar:	1 t om forskning i allmennpraksis, 6. året (11. semester), stud.med.
April:	4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året (12. semester), stud.med.
Juni:	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.
September:	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: – 42 timer

Alle regioner: Utdanning for annet personell: – 9 timer

Flere regioner: Utdanning for helsepersonell: – 7 timer

Flere regioner: Utdanning for annet personell: – 0 timer

Egen region: Utdanning for helsepersonell: – 42 timer

Egen region: Utdanning for annet personell: – 3 timer

**Mediaoppslag**

8.1.23: vi.no om [Insomni og søvnproblemer - Dårlig søvn? Dette hjelper faktisk ved søvnproblemer](#)

17.1.23: Nrk Sogn og Fjordane radio (P1) om vinterdepresjon.

- 10.2.23: Vg om søvn og demens.
- 13.2.23: NRK Nordland om nattarbeid og kreftrisiko.
- 20.2.23: NRK Sogn og Fjordane Radio om søvnparalyse og mareritt.
- 20.2.23: VG pluss om søvnproblemet som forebygger demens.
- 25.2.23: TV2 Nyhetskanalen om melatoninbruk.
- 3.3.23: Vi over 60 om behandling av søvnproblemer.
- 11.3.23: vi.no om lysbehandling.
- Mars-23: Intervju om søvn og migrene i Migrenepodden <https://migreneskolen.no/podcast/>
- 17.3.23: NRK P1 (Hordaland) om verdens søvndag og viktigheten av søvn.
- 18.3.23: Hamar Arbeiderblad om søvn.
- Mars-23: Bladet Migrene om søvn og migrene.
- 26.3.23: NRK Oslo og Viken om covid-19, søvn og vaksinerings.
- 27.3.23: VG pluss om hjernevask under søvn.
- 30.3.23: VG Pluss [En av fire jobber turnus: Slik takler Charlotte \(27\) turnuslivet - VG](#)
- 30.3.23: BA om overgangen til sommertid.
- 2.4.23: Forskning.no om kostnader ved kronisk insomni.
- 11.4.23: E24+ om turnusarbeid.
- 30.4.23: [ung.forskning.no/sovn/sovnparalyse-kan-vaere-skummelt-men-forskere-sier-det-ikke-er-farlig/2189288](http://ung.forskning.no/sovn/sovnparalyse-kan-vaere-skummelt-men-forskere-sier-det-ikke-er-farlig/2189288)
- 30.4.23: TVNorge «Et hardt liv med Ronny» om søvn.
- 8.5.23: Nrk.no om melatonin og søvn.
- 4.6.23: VG om turnusarbeid.
- 12.6.23: [Får du ikke sove i varmen? Her er rådene du trenger – NRK Sørlandet – Lokale nyheter, TV og radio](#)
- Nr 1/2023: SOMNUS om ulike aspekter av søvn og søvnlidelser.
- 17.6.23: [Slik sover du bedre gjennom tropenatta \(tv2.no\)](#)
- 29.6.23: Dagbladet om [Søvnforstyrrelser hos barn og unge med ADHD er utbredt - Dagbladet](#)
- 15.7.23: Dagbladet om behandling av insomni via Frisklivssentraler
- 2.8.23: Forskning.no. [Slik henger mors og barns søvn sammen \(forskning.no\)](#)
- 6.8.23: KK <https://www.kk.no/livstil/dette-bor-du-aldri-gjore-for-leggetid/79997860>
- 7.8.23: TV2 Nyhetskanalen om søvnproblemer etter ferien.

- 17.8.23: Dagens Medisin om søvnpoliklinikken på Haukeland. [Store regionale forskjeller: – Vanskelig å få gitt hjelp til dem som har søvnsykdommer \(dagensmedisin.no\)](#)
- 10.9.23: KRS Pluss [Kristiansand, Stine Eikaas | Hadde prøvd «alle» råd mot søvnløshet, uten hell: Tre enkle grep endret alt for Helge \(krs.no\)](#)
- 22.9.23: tv2.no: [Ny studie: Snorking kan føre til alvorlig sykdom \(tv2.no\)](#)
- 24.9.23: Dagbladet.no: [Å sove med åpent vindu om vinteren øker risikoen for husstøvmidd](#)
- 25.9.23: TV2 Nyhetskanalen om søvn og hjerneslagrisiko.
- 1.10.23: klikk.no: [Forskning: Søvnregistrering kan gi dårligere søvn - Helse \(klikk.no\)](#)
- 1.10.23: nrk.no: [Søvnekspertar forklarar: Derfor blir du trøyttere på hausten – NRK Vestland](#)
- 6.10.23: Dagens næringsliv om søvnturisme.
- 13.10.23: [Forskning: Derfor skal kvinner få sove lenge - menn bør stå opp tidlig \(sosialnytt.com\)](#)
- 27.10.23: Adresseavisen: [Mariann \(41\) var utslitt etter flere år med søvnproblemer. Tre små grep endret alt - adressa.no](#)
- 27.10.23: BT, Stavanger Aftenblad, Sunnmørsposten om behandling av insomni.
- 28.10.23: [Veksling mellom sommer- og vintertid kan være skadelig for helsen din \(sosialnytt.com\)](#)
- 28.10.23: Sarpsborg Arbeiderblad om å stille klokka.
- 29.10.23: [Mariann \(41\) var utslitt etter flere år med søvnproblemer. Tre små grep endret alt - varden.no](#)
- 29.10.23: Aftenposten behandling av kronisk insomni.
- 4.11.23: VG om å sove på separate soverom.
- 21.11.23: @nrknyheter (videoer) om vinterdepresjon.
- 23.11.23: TV2.no om lysbehandling i vintermørket.
- 24.11.23: VG om dyp søvn hos eldre.
- 29.11.23: VG pluss om dyp søvn hos eldre.
- 11.12.23: VG om søvntriks.
- 17.12.23: Forskning.no: [Telle sauer? – Slike søvntriks er sjelden effektive \(forskning.no\)](#)
- 22.12.23: Dagbladet [Søvnforstyrrelser hos barn og unge med ADHD er utbredt - Dagbladet](#)

### **Annen aktivitet**

Leder av Nasjonalt senter for søvnmedisin ([www.sovno.no](http://www.sovno.no)), Haukeland Universitetssjukehus.

Leder av Søvnpoliklinikken, lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus.

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

Leder koordinator-teamet, PraksisNett (forskningsnettverk i primærhelsetjenesten).

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

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

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

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

Forfatter av kapitler om døgnrytmelidelser i European Sleep Medicine Textbook og i Encyclopedia of Sleep and Circadian Rhythms og om insomni i European CBT-I Textbook.

Medlem av Advisory editorial board, Journal of Sleep Research.

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

Styremedlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).