

ÅRSRAPPORT

NASJONALT SENTER FOR SØVNMEDISIN



www.sovno.no

2025

Bjørn Bjorvatn
Senterleder

Siri Waage
Senterkoordinator

Ingvild West Saxvig
Seniorrådgiver

Tom W. Aasnæs
Rådgiver

BESKRIVELSE AV NASJONALT SENTER FOR SØVNMEDISIN

Nasjonalt senter for søvnmedisin (SOVno) ble etablert i september 2004, og er administrativt forankret under Lungeavdelingen på Haukeland universitetssjukehus (fra 1.1.2010). Senteret er etablert for å bygge opp og spre forskningsbasert kunnskap om utredning og behandling av ulike typer søvnforstyrrelser. Nasjonalt senter for søvnmedisin retter seg både mot helsepersonell, pasienter, pårørende og befolkningen generelt. Senteret deltar i undervisning i grunn-, videre- og etterutdanninger av helsepersonell, og gir veiledning/rådgivning på nasjonalt nivå for å sikre spredning av kompetanse til landet ellers. Senteret driver med forskning i egen regi, samt bidrar til forskning- og fagutvikling i andre fagmiljøer for å bygge opp nasjonal kompetanse. Nasjonalt senter for søvnmedisin driver ikke pasientbehandling, men driver rådgivning til helsetjenesten. Det er et mål at det bygges opp fagmiljøer innen utredning og behandling av søvnsykdommer i alle helseregioner.

BESKRIVELSE AV BEMANNING:

Den faste bemanningen på SOVno består av en 40 % stilling som senterleder, en 100 % stilling som senterkoordinator, en 50 % stilling som rådgiver og en 50 % stilling som seniorrådgiver, totalt 2,4 årsverk. Arbeidsgruppen tilknyttet SOVno består av 8 personer. Disse får ikke lønn, men mottar møtegodtgjørelse. Arbeidsgruppen består av leger, psykologer og forskere, med forskjellige interesseområder, slik at alle aspekter av søvnfeltet blir dekket (lungemedisin, ØNH, nevrologi, klinisk nevrofysiologi, psykiatri, psykologi, pediatri barne- og ungdomspsykiatri, og allmennmedisin). Flere stipendiater er tilknyttet SOVno med midler blant annet fra NFR, UiB og Helse Vest.

ORGANISASJON:

SOVno:

- Bjørn Bjorvatn, leder, dr.med. 40 % stilling ved SOVno. Professor ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UiB. Leder av Søvnpoliklinikken, Haukeland universitetssjukehus. Søvnspesialist ved Bergen søvn-senter.
- Siri Waage, senterkoordinator, ph.d. 100 % stilling ved SOVno. Forsker ved Institutt global helse og samfunnsmedisin, UiB.
- Tom Aasnæs, rådgiver. 50 % stilling ved SOVno.
- Ingvild West Saxvig, seniorrådgiver, ph.d. 50 % stilling ved SOVno. Registeransvarlig ved Søvnpoliklinikken, Haukeland universitetssjukehus.

Arbeidsgruppen:

- Fred Holsten, professor dr.med., psykiater, søvnspesialist ved Bergen søvn-senter.
- Henning Olberg, ph.d., overlege, nevrolog/klinisk nevrofysiolog, Klinisk Nevrofysiologisk avdeling, Haukeland universitetssjukehus.
- Ståle Pallesen, ph.d., professor, Institutt for samfunnspsykologi, UiB.
- Sverre Lehmann, ph.d., lungelege, direktør Lungeavdelingen, Haukeland universitetssjukehus.

- Shashi Gulati, overlege, ØNH-lege, Øre-nese-halsavdelingen, Haukeland universitetssjukehus.
- Maria Vollsæter, ph.d., pediater, direktør Barne- og ungdomsklinikken, Haukeland universitetssjukehus.
- Børge Sivertsen, ph.d., seniorforsker, Folkehelseinstituttet.
- Maj-Britt Posserud, ph.d., overlege, barne- og ungdomspsykiater, Barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling, Haukeland universitetssjukehus.

Nasjonal referansegruppe:

- Karin Abeler, ph.d. (leder), overlege, klinisk nevrofysiolog ved UNN.
Representant for Helse Nord
- Morten Engstrøm, ph.d., overlege ved klinisk nevrofysiologisk laboratorium St. Olavs hospital, Representant for Helse Midt Norge.
- Harald Hrubos-Strøm, ph.d., overlege, øre-nese-halsavdelingen, Akershus Universitetssykehus, Representant for Helse Sør-Øst.
- Karoline Lode-Kolz, ph.d., pediater nevrofysiolog. Stavanger universitetssykehus, Representant for Helse Vest.
- Hogne Vikanes Buchvold, ph.d., fastlege på Bømlo
Representant for kommunehelsetjenesten
- Marit Aschehoug, sekretær/kasserer for Søvnforeningen, Oslo.
Representant for pasientforeningen (brukerrepresentant).

Avlagte doktorgrader (veiledet av SOVno-medlemmer):

2025: Ulrik L. Opsahl, Silvia Eiken Alpers, Øystein Holmelid,
Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal

Doktorgradsstipendiater (som veiledes av SOVno-medlemmer):

Ulrik L. Opsahl	Bjarte Kysnes
Trygve Jonassen	Ragnhild Stokke Lundetræ
Louise Bjerrum	Sofie Næss
Åse Rogde	Kari Elise Frøystad Veddegjærde
Silvia Eiken Alpers	Linn Nyjordet Evanger
Torhild Pedersen	Øystein Holmelid
Stand Hiestand	Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal
Kaia Skrumme	Signe Marie Bandlien
Andrea Romarheim	Anne K. Brekka

Nasjonalt senter for søvnmedisin (SOVno) skal samle, produsere og formidle evidensbasert kunnskap om forebygging, utredning og behandling av søvnproblemer.

Vi har som målsetting å oppnå:

- Høy kompetanse om søvnmedisin blant helsepersonell
- God kunnskap i befolkningen om søvnens betydning for helse og livskvalitet

Vår visjon: **God helse gjennom bedre søvn!**

Plan for forskning og kompetansespredning 2025

1. Oppdatere nettsidene til SOVno kontinuerlig, inkludert listen over utrednings- og behandlingstilbud
2. Ha minst 400.000 treff på SOVno sine nettsider (hovedside + undersider) årlig
3. Send ut minst 40 nyhetssaker årlig
4. Publisere 2 nye nummer årlig av tidsskriftet "SØVN" med et opplag på minst 2.000
5. Distribudere tidsskriftet SØVN digitalt til minst 450 abonnenter hvert nummer
6. Distribudere minst 5000 informasjonsbrosjyrer om søvn nasjonalt årlig
7. Publisere minst 40 søvnrelaterte vitenskapelige artikler i fagfellevurderte tidsskrift årlig
8. Være veileder/medveileder/opponent i minst 2 søvnrelaterte doktorgradsdisputaser årlig
9. Delta i minst 15 flerregionale forskningsprosjekter årlig
10. Bidra til sammen med minst 100 timer undervisning om søvn i alle helseregioner årlig
11. Arrangere minst 2 søvnkurs av minimum en dags varighet årlig
12. Bidra i minst 100 avis/nettavis/radio/tv-innslag årlig
13. Avholde minst 10 forskningsmøter årlig
14. Avholde minst 10 møter med arbeidsgruppen årlig
15. Avholde årsmøte med invitasjon til referansegruppemedlemmer i alle helseregioner årlig
16. Formidle nyheter om søvn på sosiale medier og publisere minst 70 innlegg per år
17. Arrangere nasjonal søvnkonferanse annethvert år
18. Minst 2 møtepunkter med bruker/pasientforeninger årlig
19. Utarbeide minst en nasjonal anbefaling innen søvnmedisin annethvert år
20. Dokumentere resultatoppnåelse av tjenesten årlig

Vedtatt på møte i arbeidsgruppen i februar 2025, basert på tilbakemeldinger fra årsmøtet

Forskningsmøter ved SOVno 2025

13. Februar	Jon Arild Aakre Assessment of sleep and cognition and the feasibility of digital sleep-promotion in the PROTECT Norge cohort
20. Mars	Ingebjørg Rockwell Djupedal A theoretical model on recovery from shift work schedules to mitigate the adverse health effects of shiftwork and to maintain shift worker well-being and health
24. April	Ragnhild Stokke Lundetræ Assosiasjoner mellom obstruktiv søvnapné og inflammasjon målt som CRP
22. Mai	Hamza Nahoi Søvnapné og hjertesvikt
19. Juni	Tine Almenning Flaa Søvn og Fatigue Risk Management i luftambulansen
21. august	Øystein Holmelid Planning the perfect shift schedule; What challenges do managers face regarding health and social well-being?
18. september	Signe Marie Bandlien Sov godt, lille venn - En formativ evaluering av et veiledet digitalt søvnprogram for småbarnsforeldre.
16. oktober	Trygve Müller Jonassen Når luftveiene aldri får hvile: Samspillet mellom KOLS og søvnapné. Funn fra helseundersøkelsen i Hordaland (HUSK)
6. november	Karl Erik Lundekvam og Håkon L. Berge Bruk av søvnapper og opplevde effekter på søvn, en brukerbasert eksplorerende studie
11. desember	Børge Sivertsen Søvn og søvnvansker hos studenter i høyere utdanning - tall fra SHOT-undersøkelsen

SOVno bidrar med å bygge bred kompetanse om søvn til helsepersonell/pasienter/folk flest i hele landet. Vår viktigste formidlingskanal er hjemmesiden www.sovno.no, med 331.918 registrerte treff i 2025. Tallene er ikke sammenlignbare med rapporterte tall fra tidligere år, på grunn av Helse Bergen sin nye løsning for web-statistikk som krever at kun de som har godkjent bruk av informasjonskapsler blir registrert som brukere. Totalt 11.194 brosjyrer ble sendt ut i 2025 og antall medieoppslag var 186. SOVno utgir tidsskriftet SØVN to ganger årlig og kan abonneres på kostnadsfritt. Tidsskriftet er et viktig formidlingsorgan for helsepersonell i alle helseregioner, og formidles og til helsemyndigheter. Det trykte opplaget er på 2.200, og sendes via post til 1593, internpost til 41 og digitalt til 467 abonnenter, totalt 2101 abonnenter på ulike plattformer. SØVN kan også leses på våre nettsider. SOVno har også sin egen podkast «Søvnpodden», med allmenheten som målgruppe. I 2025 publiserte Søvnpodden 12 episoder. Det sendes ukentlige nyhetsbrev, på e-post, til 238 abonnenter hvor forskningsresultater og andre nyheter innen søvnmedisin presenteres. Det ble også publisert 75 søvnrelaterte saker på SOVno sin Facebook side.

ÅRSRAPPORT 2025: Bjørn Bjorvatn

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Evanger LN, Pallesen S, Saxvig IW, Hysing M, Sivertsen B, Lie SA, Gradisar M, Bjorvatn B. Associations between sleep duration, insomnia, depression, anxiety and registry-based school grades: A longitudinal study among high-school students. *Journal of Sleep Research* 2025; 34: e14430. doi.org/10.1111/jsr.14430. PMID: 39663446
2. Opsahl UL, Berge M, Lehmann S, Bjorvatn B, Johansson A. Elastic bands improve oral appliance treatment effect on obstructive sleep apnea: A randomized crossover trial. *Journal of Oral Rehabilitation* 2025; 52: 27–36. doi: 10.1111/joor.13870. PMID: 39344419. Nivå 2.
3. Holmelid Ø, Pallesen S, Bjorvatn B, Sunde E, Waage S, Vedaa Ø, Nielsen MB, Harris A. Simulated quick returns in a laboratory context and effects on sleep and pre-sleep arousal between shifts: A crossover-controlled trial. *Ergonomics* 2025; 68_538548. doi.org/10.1080/00140139.2024.2335545. PMID: 38587121
4. Cioffi N, Diaz E, Strømme EM, Bjorvatn B, Mildestvedt T, Fadnes LT. Food insecurity in Norway: A cross-sectional study among patients visiting their general practitioner. *Scand J Public Health*. 2024 Sep 26;14034948241278781. doi: 10.1177/14034948241278781. Epub ahead of print. PMID: 39327711.
5. De Milia L, Bjorvatn B. The relationship between shift work, sleep, and work hours on wellbeing. *Industrial Health* 2025; 63(2): 148-155. doi: 10.2486/indhealth.2024-0088. PMID: 39155078
6. Arnesen IB, Bjorvatn B, Pallesen S, Waage S, Gradisar M, Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW. Insomnia in adolescent epidemiological studies: To what extent can the symptoms be explained by circadian factors? *Chronobiology International* 2025; 42: 58-69. doi.org/10.1080/07420528.2024.2444677. PMID: 39812320
7. Pallesen S, Vedaa Ø, Sunde E, Harris A, Waage S, Saxvig IW, Zhang J, Bjorvatn B. The use and subjective experience of sleep apps and their relationship with personality characteristics among young adults. *Frontiers in Sleep* 2025; 4: 1499802. doi: 10.3389/frsle.2025.1499802. PMID: 41425169
8. Hartveit Hosøy D, Ørner PB, Pallesen S, Saxvig IW, Bjorvatn B, Waage S. Night work and sleep debt are associated with infections among Norwegian nurses. *Chronobiol Int*. 2025 Mar; 42(3):309-318. doi: 10.1080/07420528.2025.2455147. Epub 2025 Mar 9. PMID: 40059106.
9. Bjerrum LB, Visted E, Nordhus IH, Osnes B, Bjorvatn B, Kambestad OB, Hansen ME, Sørensen L, Flo-Groeneboom. Different artificial light modalities during daytime have all positive effects on attention and alertness. *bioRxiv* 2025.01.15.633100; doi: https://doi.org/10.1101/2025.01.15.633100

10. Opsahl UL, Berge M, Lehmann S, Bjorvatn B, Johansson A. Prediction of non-responders to oral appliance treatment of obstructive sleep apnea: a pilot study. *Sleep & Breathing* 2025; 29(2): 159. doi: 10.1007/s11325-025-03315-1. PMID: 40232353
11. Wilhelmsen-Langeland A, Osnes B, Gradisar M, Vågenes VA, Sørensen L, Bjorvatn B, Fasmer O-B, Koenig J, Pallesen S, Saxvig IW. Group bright light therapy compared to treatment as usual for delayed sleep-wake phase disorder among patients in psychiatric care (the SIP trials): A protocol for a pragmatic, randomized controlled trial. *BMJ Open* 2025; 15: e093091. doi:10.1136/bmjopen-2024-093091. PMID: 40250869
12. Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Gradisar M, Vågenes VA, Pallesen S, Sørensen L, Fasmer O-B, Koenig J, Bjorvatn B, Osnes B. Group cognitive behavioural therapy for insomnia compared with treatment as usual for sleep problems in psychiatric care (the SIP trials): a protocol for a pragmatic, randomised controlled trial. *BMJ Open* 2025; 15: e090997. doi: 10.1136/bmjopen-2024-090997. PMID: 40250874.
13. Bolstad CJ, Bjorvatn B, Chan NY, Chung F, Dauvilliers Y, De Gennaro L, Espie CA, Holzinger B, Inoue Y, Korman M, Koscec Bjelajac A, Landtblom AM, Macêdo T, Matsui K, Merikanto I, Morin CM, Mota-Rolim S, Penzel T, Plazzi G, Reis C, Scarpelli S, Wing YK, Nadorff MR. Prevalence Rates of Frequent Dream Recall and Nightmares by Age, Gender and Sleep Duration in 16 Countries. *J Sleep Res.* 2025 Apr 23:e70070. doi: 10.1111/jsr.70070. Epub ahead of print. PMID: 40267939.
14. Bjorvatn B, Merikanto I, Chung F, Holzinger B, Morin CM, Penzel T, De Gennaro L, Dauvilliers Y, Wing YK, Benedict C, Xue P, Reis C, Korman M, Landtblom AM, Matsui K, Hrubos-Strøm H, Mota-Rolim S, Nadorff MR, Berezin L, Sarkanen T, Liu Y, Scarpelli S, Brandao LEM, Cedernaes J, Fränkl EC, Partinen E, Bolstad CJ, Plazzi G, Partinen M, Espie CA. Sleep During Pandemic Times: Summary of Findings and Future Outlook Through the Lens of the International COVID Sleep Study (ICOSS). *J Sleep Res.* 2025; 34 (5): e70076. doi: 10.1111/jsr.70076. PMID: 40259865.
15. Lundetræ RS, Lehmann S, Saxvig IW, Saeed S, Gislason T, Bjorvatn B. Severity of obstructive sleep apnea is related to C-reactive protein levels: The influence of comorbidities and self-reported sleep duration. *Sleep Med.* 2025 Jul;131:106529. doi: 10.1016/j.sleep.2025.106529. Epub 2025 Apr 19. PMID: 40319743.
16. Wilhelmsen-Langeland A, Dundas I, Pallesen S, Bjorvatn B, Nordhus IH, Saxvig IW. How do youth with delayed sleep-wake phase disorder (DSWPD) experience a chronobiological treatment protocol? An interview study. *Frontiers in Sleep* 2025; 4: 1555160. doi.org/10.3389/frsle.2025.1555160. PMID: 41425193
17. Evanger LN, Saxvig IW, Pallesen S, Gradisar M, Lie SA, Bjorvatn B. Associations Between Sleep Patterns, Circadian Preference, and Anxiety and Depression: A Two-Year Prospective Study Among Norwegian Adolescents. *Clocks Sleep.* 2025 May 27;7(2):26. doi: 10.3390/clockssleep7020026. PMID: 40558570; PMCID: PMC12191514.

18. Pallesen S, Saxvig IW, Waage S, Schenck CH, Bjorvatn B. The Prevalence of Sexsomnia in a General Population Sample. *Arch Sex Behav*. 2025 Oct 3. doi: 10.1007/s10508-025-03235-x. Epub ahead of print. PMID: 41044291. Nivå 2.
19. Stangenes KM, Hysing M, Vollsæter M, Elgen IB, Markestad T, Bjorvatn B. Sleep problems from age two to five years and neurological outcome in children born extremely preterm: a cross-sectional study. *Front Pediatr*. 2025 Jul 9;13:1562630. doi: 10.3389/fped.2025.1562630. PMID: 40726904; PMCID: PMC12301982.
20. Bjorvatn B, Lundetræ RS, Vedaa Ø, Pallesen S, Evanger LN. A randomized controlled trial comparing sleep hygiene advice with a self-help book focusing on cognitive behavioral therapy for insomnia: a study among patients with prescribed hypnotics from the GP. *Scand J Prim Health Care*. 2025 Jun 27;1-10. doi: 10.1080/02813432.2025.2525423. Epub ahead of print. PMID: 40577556. Nivå 2.
21. Nyarubeli IP, Tørdal EV, Moen BE, Bjorvatn B, Waage S, Sunde E, Vedaa Ø, Harris A, Pallesen S. Non-standard work hours, accidents and injuries among seafarers. A systematic review. *Advances in Human Factors of Transportation* 2025; 186: 521-534. <http://doi.org/10.54941/ahfe1006542>
22. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Lie SA, Wang ALH, Pallesen S, Waage S, Nielsen MB, Sunde E, Bjorvatn B, Holmelid Ø, Vedaa Ø. Shift Schedule With Fewer Short Daily Rest Periods and Sickness Absence Among Health Care Workers: A Cluster Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open*. 2025 Sep 2;8(9):e2531568. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2025.31568. PMID: 40952742; PMCID: PMC12439055.
23. Ableidinger S, DeGennaro L, Mota-Rolim S, Scarpelli S, Bolstad CJ, Bjorvatn B, Espie CA, Dauvilliers Y, Korman M, Landtblom AM, Plazzi G, Matsui K, Yordanova J, Bjelajac AK, Reis C, Chung F, Merikanto I, Wing YK, Partinen M, Macêdo T, Nadorff MR, Holzinger B. Lucid Dreaming: Not Just Awareness, but Agency. *J Sleep Res*. 2025 Aug 20:e70181. doi: 10.1111/jsr.70181. Epub ahead of print. PMID: 40832812.
24. Romarheim A, Lehmann S, Bjorvatn B, Saeed S. Overcoming an underdiagnosed respiratory condition: should more patients with cardiovascular complications be screened for obstructive sleep apnea? *Expert Rev Cardiovasc Ther*. 2025 Oct;23(10):601-606. doi: 10.1080/14779072.2025.2551668. Epub 2025 Aug 27. PMID: 40853037.
25. Sarkanen T, Merikanto I, Bjorvatn B, Chung F, Holzinger B, Morin CM, Penzel T, De Gennaro L, Wing YK, Benedict C, Xue P, Reis C, Korman M, Landtblom AM, Matsui K, Hrubos-Strøm H, Mota-Rolim S, Nadorff MR, Berezin L, Liu Y, Scarpelli S, Brandao LE, Cedernaes J, Partinen E, Bolstad CJ, Plazzi G, Espie CA, Partinen M, Dauvilliers Y. Long COVID as a risk factor for hypersomnolence and fatigue: insights from the 2nd International Covid Sleep Study Collaboration (ICOSS-2). *Sleep Med*. 2025 Dec;136:106764. doi: 10.1016/j.sleep.2025.106764. Epub 2025 Aug 26. PMID: 41124977.
26. Guldbrandsen BV, Baron K, Vedaa Ø, Bjorvatn B, Pallesen S. Development of a scale

- for measuring orthosomnia: The Bergen Orthosomnia Scale (BOS). *Frontiers in Sleep* 2025; 4: 1640355. doi: 10.3389/frsle.2025.1. PMID: 41425191
27. Aakre JA, Bjorvatn B, Gjesten MT, Ushakova A, Ballard C, Testad I. ASLEEP: Preventing and Treating Symptoms of Insomnia in Mid-Life and Older Adults – Study protocol for a Randomized Controlled Trial on the PROTECT Norge Infrastructure. *JMIR Preprints*. 13/09/2025:81542 doi: 10.2196/preprints.81542.
 28. Øverland EV, Waaraas A, Lundetræ RS, Lehmann S, Saxvig IW, Bjorvatn B. No association between obstructive sleep apnea and restless legs syndrome: Results from a large hospital-based cross-sectional study. *Frontiers in Sleep* 2025; 4: 1632662. doi: 10.3389/frsle.2025.1632662. PMID: 41425195
 29. Romarheim A, Lundetræ RS, Saxvig IW, Lehmann S, Bjorvatn B, Saeed S. Prevalence and predictors of obstructive sleep apnea in men and women from an outpatient clinic cohort: Focus on clinical characteristics, cardiovascular disease and serum biomarkers. *Cardiology*. 2025 Dec 11:1-19. doi: 10.1159/000548872. Epub ahead of print. PMID: 41379721.
 30. Bjerrum LB, Visted E, Nordhus IH, Osnes B, Bjorvatn B, Kambestad OB, Hansen ME, Sørensen L, Flo-Groeneboom E. Light of both high and low melanopic illuminance improves alertness and attention during daytime. *Sci Rep*. 2025 Nov 24. doi: 10.1038/s41598-025-29154-4. Epub ahead of print. PMID: 41286402.

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

1. Waage S, Bjorvatn B. Sleep, health and shift work. In *The Oxford Handbook of Sleep and Sleep Disorders*, second edition. Editors: Espie, Zee, Morin. 2025; chapter 16: 425-438.
2. Bjorvatn B. Søvn og søvnforstyrrelser, s. 193-2000. I: *Psykiske lidelser – faglig forståelse og terapeutisk tilnærming*. Sykepleiefaglige og flerfaglige perspektiver. 2. utgave 2025. ISBN 978-82-05-59010-6. Red: Gonzalez. Gyldendal Norsk Forlag.
3. Bjorvatn B, Kallestad H, Hrubos-Strøm H, Abeler K, Sivertsen B, Waage S, Holsten F, Pallesen S. Nasjonal anbefaling for utredning og behandling av kronisk insomni hos voksne. *SØVN* 2025; 17(1): 22-31.
4. Bjorvatn B, Saxvig IW. Bokanmeldelse «Kroppens rytme». *SØVN* 2025; 17(1): 8-9.
5. Bjorvatn B. Hvor mange har egentlig kronisk insomni i Norge? *SØVN* 2025; 17(1): 4-5.
6. Wilhelmsen-Langeland A, Bjorvatn B, Bjelland B, Braatveit KJ, Dalland JH, Djuvsland M-CT, Evanger LN, Hildonen M, Monsen R, Osnes B, Pallesen S, Roland IMS, Vågenes VA, Veldt HCB, Velsvik R, Saxvig IW. *Manual for Søvnskolen Våkne Opp*. 2025, sider 1-100.
7. Waage S, Pallesen S, Harris A, Vedaa Ø, Bjorvatn B. Søvnproblemer øker hodepine og fatigue hos sykepleiere. *Sykepleien* 2025; 113 (101246): e-101246 doi:10.4220/Sykepleiens.2025.101246

8. Bjorvatn B. Insomni–hva bør du vite? Norsk Farmaceutisk Tidsskrift 2025; nr.7, s. 10.
9. Bjorvatn B. Den utrolige søvnen. Søvnforskerens guide til bedre helse. 2025. Cappelen Damm. ISBN 978-82-02-87894-8.
10. Bjorvatn B. Oppdatert interaktiv spørreundersøkelse på www.sovno.no. SØVN 2025; 17(2): 4-5.
11. Bjorvatn B, Kallestad H, Hrubos-Strøm H, Abeler K, Sivertsen B, Waage S, Holsten F, Pallesen S. Nasjonal anbefaling for utredning og behandling av kronisk insomni hos voksne. Utposten 2025; nr. 7: 8-15.

Abstrakter

12. Bjorvatn B, Almås FB, Waage S, Pallesen S, Sharma S. The association between musculoskeletal symptoms and work schedule, shift work disorder, anxiety, depression, and chronic insomnia among Norwegian nurses. WINC, København, 2025.
13. Hiestand S, Pallesen S, Forthun I, Waage S, Østbye T, Bjorvatn B. Relationship of adverse childhood experiences, personality traits, circadian preference, and workaholism with excessive fatigue in nurses. WINC, København, 2025.
14. Andersen FB, Pallesen S, Tørdal EV, Vedaa Ø, Nielsen MB, Sunde E, Holmelid Ø, Kysnes BB, Bjorvatn B, Waage S, Ropponen A, Garde AH, Dahlgren A, Djupedal ILR, Harris A. A systematic review and meta-analysis on the associations between short rest periods (quick returns) between shifts, health, function, and behavior outcomes. WINC, København, 2025.
15. Kysnes BB, Harris A, Waage S, Sunde E, Djupedal ILR, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. How shift work influences sleep, health, safety, and turnover intention among hospital employees – an observational cohort study protocol. WINC, København, 2025.
16. Waage S, Harris A, Pallesen S, Vedaa Ø, Bjorvatn B. The effect of a self-help book for shift work disorder – A randomized controlled trial. WINC, København, 2025.
17. Flaa TA, Waage S, Pallesen S, Harris A, Vedaa Ø, Djupedal ILR, Sunde E, Blytt KM, Hiestand S, Bjorvatn B. Associations between sleep debt and work characteristics, insomnia, anxiety and depression among nurses in Norway. WINC, København, 2025.
18. Romarheim A, Lundetræ RS, Saxvig IW, Lehmann S, Bjorvatn B, Saeed S. Sex differences in cardiovascular disease and biomarkers in obstructive sleep apnea. European Society of Cardiology, Madrid, Spain, 2025.
19. Kysnes BB, Harris A, Waage S, Sunde E, Djupedal ILR, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Associations of Shift Work Patterns with Work-Related Accidents and Dozing Off: Combining Objective Working-Time Registers and Retrospective Questionnaire Data. Working Time Society, Brazil, 2025.

20. Harris A, Pallesen S, Vedaa Ø, Bjorvatn B, Waage S, Sunde E, Nielsen MB. The impact of moral stress on turnover intention in shift-working nurses: Test of a moderated mediation model. Working Time Society, Brazil, 2025.
21. Bjorvatn B, Waage S, Lundetræ RS, Larsen L, Pristaj N, Fossum M, Rebnord IK, Emberland KE. The impact of sleep duration, sleep debt and insomnia on infection risk: A longitudinal cohort study with one-year follow-up. World Sleep 2025 Singapore Congress.
22. Waage S, Harris A, Pallesen S, Vedaa Ø, Bjorvatn B. A randomized controlled trial on the effect of a self-help book for shift work disorder. World Sleep 2025 Singapore Congress.
23. Vallières A, Lavoie C-É, Waage S, Bjorvatn B, Lefrancois M. Validation of the Bergen Shift Work Sleep Questionnaire in workers under split shift or early morning shift. World Sleep 2025 Singapore Congress.
24. Saxvig IW, Evanger LN, Pallesen S, Gradisar M, Lie SA, Bjorvatn B. The temporal associations between sleep and circadian preference, and mental health among Norwegian adolescents. World Sleep 2025 Singapore Congress.
25. Romarheim A, Lundetræ RS, Saxvig IW, Lehmann S, Bjorvatn B, Saeed S. Serum biomarkers and association with severity of obstructive sleep apnea. American Heart Association (AHA) congress 2025, New Orleans, USA.

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 høst 2017.

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.

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”. Finansierte av midler fra medisinsk fakultet, UiB. Startet 1.9.22.

Medveileder for Signe Marie Bandlien på doktorgradsprosjektet «Sov godt – En følgeevaluering av et digitalt tiltak for søvnvansker hos små barn». Finansierte av midler fra DAM-stiftelsen. Tilknyttet R-BUP Oslo. Startet 1.4.24.

Medveileder for Andrea Romarheim på doktorgradsprosjektet «Burden of hypertension and cardiovascular disease in obstructive sleep apnea: Stratified by sex and obesity». Finansierte av posisjoneringsstipend fra Strategisk forskningsprogram, Haukeland universitetssjukehus. Startet høst 2024.

Avlagte doktorgrader i 2025:

25.3.25: Medveileder for Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal på doktorgradsprosjektet «Health promoting work schedules: The effects of ensuring sufficient daily rest periods». Finansierte av midler fra NFR, UiB. Startet 1.4.21.

6.6.25: Medveileder for Ulrik L. Opsahl på doktorgradsprosjektet «Measures 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.

26.8.25: Medveileder for Øystein Holmelid på doktorgradsprosjektet «Short-term effects shift work on sleep and performance». Finansierte av midler fra psykologisk fakultet, UiB. Startet 1.1.21.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master

2023-2025: Hovedveileder for August Waaraas og Erik Vevatne Øverland om OSA og restless legs. Godkjent med.fak. 2024.

2024-: Hovedveileder for Oskar Lehmann og Erlend Haarr Drugli om parasomnier.

2024-: Hovedveileder for Frøya Bergli Almås om skiftarbeid og muskelskjelettplager.

Kongresser:

2025: Nasjonal konferanse om skift/turnusarbeid, Bergen.

2025: Internasjonalt symposium om søvn og mental helse, feiring av Riemann, digitalt.

2025: WINC-møte i København, Danmark.

2025: European Insomnia Network (EIN), Amsterdam, Nederland.

2025: World Sleep 2025, Singapore.

2025: 6. Nasjonale søvnkonferanse, Solstrand, Norge.

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: Søvn, søvnproblemer og komorbide somatiske og psykiske lidelser.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UiB.

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2026.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: International Covid Sleep Study (ICOSS) – norsk del.
Ansvarlig institusjon: UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst, Internasjonal
Oppstart: 2020.
Forventet prosjektslutt: 2026.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Ingvild W. Saxvig
Tittel: Søvn blant ungdom.
Ansvarlig institusjon: Helse Vest/UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstartsår: 2019.
Forventet prosjektslutt: 2028.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Søvn og infeksjoner i norsk allmennpraksis.
Ansvarlig institusjon: UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst
Oppstart: 2019.
Forventet prosjektslutt: 2027.

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.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest
Oppstart: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2026.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn
Tittel: Parasomnier i den generelle norske befolkning.
Ansvarlig institusjon: UiB/Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2024.
Forventet prosjektslutt: 2026.

Prosjektleder: Filip Drozd/Bjørn Bjorvatn
Tittel: Et digitalt tiltak for søvnvansker hos små barn.
Ansvarlig institusjon: Helse Sør-Øst.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest
Oppstart: 2024.
Forventet prosjektslutt: 2029.

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

Prosjektleder: Sahrai Saeed/Sverre Lehmann/Bjørn Bjorvatn
Tittel: Burden of hypertension and cardiovascular disease in obstructive sleep apnea.
Ansvarlig institusjon: Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst
Oppstart: 2024.
Forventet prosjektslutt: 2028.

Prosjektleder: Jon Arild Aakre/Bjørn Bjorvatn
Tittel: Preventing and Treating Symptoms of Insomnia in Mid-Life and Older Adults
Ansvarlig institusjon: Helse Vest.
Deltakelse fra andre helseregioner: Internasjonal
Oppstart: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2029.

Prosjektleder: Alexander Sweetman (Australia)/Bjørn Bjorvatn
Tittel: Comorbid sleep apnea and insomnia (COMISA)
Ansvarlig institusjon: Australia.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Vest/UiB, Internasjonal
Oppstart: 2025.
Forventet prosjektslutt: 2030.

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: 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: Anette Harris, Øystein Vedaa, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Siri Waage, Erlend Sunde, Ingebjørg Djupedal, Øystein Holmelid.
Tittel: Health promoting work schedules (HeWoS/WeBeSafe).
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: Alexander Sweetman, Megan Crawford, Jason Ong, Bjørn Bjorvatn, Leon Lack, Cele Richardson, Cathy Alessi, Doug Wallace.
Tittel: Comorbid sleep apnea and insomnia (COMISA).
Samarbeidende helseregion/land: Helse Vest, Australia, USA, UK.

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Knut Erik Emberland, Guri Rørtveit, Ingrid Rebnord, Siri Waage.

Tittel: Søvn og infeksjoner.

Samarbeidende helseregion/land: UiB, Helse Vest, Helse sør-øst.

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

Tittel: Bergen søvn og kronobiologinettverk (BeSCN).

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

Undervisning:

Grunnutdanning, egen region:

- Mars: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året (12. semester), stud.med.
April: 2 t om søvn og søvn sykdommer, 6. året (11. semester–eldreuken), stud.med.
Oktober: 4 t om søvn og søvnlidelser, 6. året (12. semester), stud.med.
Desember: 2 t om søvn og søvn sykdommer, 6. året (11. semester–eldreuken), stud.med.

Videre- og etterutdanning:

- Januar: 2 t (60 + 45 min) om søvn og søvn sykdommer, psykofarmakologikurs (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
Februar: 3 x 45 min om søvn og søvn sykdommer, fagdag klinikk psykisk helse og avhengighet, Tønsberg. Målgruppe: helsepersonell, flere regioner.
Juni: Kursleder og 9 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs (VEU), Oslo. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
September: 2 t (45 + 55 min) om søvn og søvn sykdommer, psykofarmakologikurs (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
November: Kursleder og 9 forelesninger om 'Søvn og søvnproblemer i klinisk praksis. Utredning og behandling', todagerskurs (VEU), Bergen. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

Formidling 2025:

Veiledning/hospitering:

- Februar: 2 timer foredrag om søvn og søvn sykdommer, senioruniversitetet i Arna. Målgruppe: pasienter og pårørende + allmennheten, egen region.
Mars: 60 min om søvn og kronisk sykdom, webinar Mage- og tarmforbundet (>200 deltakere). Målgruppe: pasienter og pårørende, alle regioner.
August: 30 min om søvnens betydning for god helse, Dødehavsstiftelsens Livsstilseminar, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper + pasienter og pårørende, egen region.
November: 1 time paneldebatt om søvn og søvnproblemer, frokostmøte med studenter ved Uib. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.

Kurs/konferanse:

- Februar: 30 min om skift/turnusarbeid og søvn, Nasjonal konferanse HeWoS, Bergen.
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Februar: 45 min paneldebatt om skift/turnusarbeid og arbeidstider, Nasjonal konferanse HeWoS, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Mai: 15 min om skiftarbeid og muskelskjelettplager, WINC-møte, København.
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Juni: 10 min om insomniprevalens, European Insomnia Network (EIN), Amsterdam.
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- September: Chair i et skiftarbeidssymposium + chair i et symposium om long covid og ICOS + keynote introduksjon av JJ Gooley om skolestart, World Sleep 2025, Singapore. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- September: 20 min om insomni subtyper, symposium, World Sleep 2025, Singapore.
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- September: 1 posterpresentasjoner om søvn og infeksjoner longitudinelt, World Sleep 2025, Singapore. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Oktober: 10 min om bruk av PraksisNett til søvnstudier, Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- November: 2 t om søvnvansker, Landskonferansen for konsult-psykiatere, Oslo.
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

Annen kompetansespredning:

- Januar: 45 min om søvn og kronisk sykdom, webinar Lærings- og mestringssenteret, Stavanger. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, flere regioner.
- Januar: 30 min om Nasjonal anbefaling for utredning og behandling av insomni, SOVno sitt årsmøte, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Februar: 20 min om insomni, årsmøte Søvnpoliklinikken. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
- Februar: 30 min (med Ingvild) om søvnapper og aktigrafi, årsmøte Søvnpoliklinikken.
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- April: 5 min om Formidlingsprisen, Fakultetets dag, UiB. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- Mai: 25 min om søvnprosjektene i PraksisNett, PraksisNett-seminar Oslo.
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- September: 5-10 min om søvn og helse, Åpningen av lys-auditoriet, psyk.fak, UiB.
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- Oktober: 30 min om insomni, Søvnpoliklinikken, Haukeland. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- November: 20 min om søvnprosjektene i PraksisNett, Nasjonal referansegruppemøte, digitalt. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- November: 1 time om søvnens betydning, Dokumentasjonsavdelingen, Haukeland.
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper + pasienter og pårørende, egen region.
- November: 1 time om søvnstudiene i PraksisNett og ny søvnbok, Akademimøte, UiB.
Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.
- Desember: 1 time om søvnstudiene i PraksisNett og ny søvnbok, BeSCN-møte, SOVno/UiB. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, egen region.

27.1.25: Trygdekontoret om søvn: radio.nrk.no/podkast/trygdekontoret/sesong/2025/1_4ccf705a-26d6-412a-8f70-5a26d6b12a16

31.1.25: Ottar, Sverige om sexsomni: www.ottar.se/vad-ar-egentligen-sexsomni/

31.1.25: kk.no om insomni og utsatte grupper.

7.2.25: paidos.no/praksisnett-gjor-det-enklere-a-rekruttere-barn-til-forskning-aktuelt-for-ditt-prosjekt/

10.2.25: Dagbladet pluss om tinnitus og søvn.

13.2.25: www.vg.no/nyheter/i/KMKBQe/salg-av-kiwi-skyter-i-vaeret-etter-tiktok-trend

14.2.25: www.dagbladet.no/tema/sovnprofessorens-formel-god-sovn-i-superfart/82676868

15.2.25: Agderposten om Kiwi og søvn.

18.2.25: KK om [Effektive Metoder for Å Lindre Tinnitus: Tips fra Ekspertene](https://www.forskning.no/lykke-psykisk-helse-sovn/nar-er-du-mest-fornoyd-med-livet/2461119)

24.2.25: www.forskning.no/lykke-psykisk-helse-sovn/nar-er-du-mest-fornoyd-med-livet/2461119

3.3.25: Dagbladet: [SLIK FÅR DU GOD SØVN I SUPERFART - Dagbladet](https://www.dagbladet.no/tema/studie-nattedrommen-som-varsler-demens/82752365)

4.3.25: www.dagbladet.no/tema/studie-nattedrommen-som-varsler-demens/82752365

12.3.25: [SPESIELL TYPE DRØM: VARSLER DEMENS - Dagbladet](https://www.dagbladet.no/tema/studie-nattedrommen-som-varsler-demens/82752365)

12.3.25: [Experternas tips för bättre sömn – när du har tinnitus | MåBra](https://www.dagbladet.no/tema/studie-nattedrommen-som-varsler-demens/82752365)

22.3.25: NRK P1 radio om å gå i søvne.

27.3.25: NRK P1 Innlandet om å stille klokken til helgen.

2.4.25: Bymag: [Olympiatoppen om søvntracking: – Kan være problematisk](https://vg.no/forbruker/i/KM7bly/hvil-deg-i-form-jeg-moette-veggen-og-ble-sengeliggende)

3.4.25: vg.no/forbruker/i/KM7bly/hvil-deg-i-form-jeg-moette-veggen-og-ble-sengeliggende

11.4.25: sosialnytt.com/menn-bor-sta-tidlig-opp-mens-kvinner-bor-sove-lenge-sier-ny-forskning/

16.4.25: [Når turnuslivet skaper krøll: – Vi er i en boble der hverdagen blåser av gårde - Bergensavisen Pluss](https://www.bergensavisen.no/turnuslivet-skaper-krøll-Vi-er-i-en-boble-der-hverdagen-blåser-av-gårde-)

24.4.25: <https://www.dagbladet.no/tema/medisinene-som-odelegger-nattesovnen/82956839>

25.4.25: [Effektivt mot søvnløshet - Allers](https://www.dagbladet.no/tema/medisinene-som-odelegger-nattesovnen/82956839)

28.4.25: [ØDELEGGES NATTESØVNEN - Dagbladet](https://www.dagbladet.no/tema/medisinene-som-odelegger-nattesovnen/82956839) (bivirkninger av medisiner på søvn)

30.4.25: [Når turnuslivet skaper krøll - Bergensavisen](https://www.bergensavisen.no/turnuslivet-skaper-krøll-)

5.5.25: www.uib.no/med/177883/bilder-fra-fakultetets-dag-2025 intervju i forbindelse med formidlingsprisen

9.5.25: Podkasten Mestre om søvn

26.5.25: Bergens Tidende om norske sovevaner med separate dyner.

27.5.25: Aftenposten om norske sovevaner med separate dyner.

27.5.25: www.kk.no/helse/det-er-det-beste-vi-noen-gang-har-gjort/83147520 (om dyner).

Nr. 1/2025: SOMNUS om insomnibehandling.

17.6.25: <https://www.stressmestre.no/slitter-du-med-sovnen-dette-bor-du-vite/>

18.6.25: Podkast om søvn og trening www.patreon.com/posts/bml-hjelper-deg-131743568?utm_medium=clipboard_copy&utm_source=copyLink&utm_campaign=postshare_creator&utm_content=join_link

1.7.25: Søvnpodden med West og Waage om melatonin.

16.7.25: Avisa Gaula Pluss om å sove i varmen.

17.7.25: www.aftenposten.no/norge/i/B0QWL1/slitter-du-med-aa-sove-i-varmen-her-er-ekspertens-raad

- 17.7.25: Tvedestrandsposten Pluss om å sove i varmen.
- 17.7.25: Bergens Tidende om å sove i varmen.
- 18.7.25: KK om å sove i varmen: [- Jeg måtte ty til balkongen](#)
- 20.7.25: BA om å sove i varmen. [Slik sover du bedre i varmen - Bergensavisen](#)
- 25.7.25: [Slik takler Even \(21\) varmen om nettene: – Det er gull verdt - Nordre Aker Budstikke Pluss](#)
- 29.8.25: Vi over 60 om vinterdepresjon. [NORSKE VINTER - Vi over 60](#)
- 17.9.25: Dagbladet pluss om råd mot søvnvansker.
- 20.9.25: Nrk.no om søvnjengeri.
- 29.9.25: Gjensidige.no (revidert tekst) [Flere rammes av søvnproblemer \(gjensidige.no\)](#)
- 1.10.25: VG Pluss om søvn og demens.
- 6.10.25: TV2.no: [Søvnekspert skeptisk til voldtektsbevis mot Marius Borg Høiby](#)
- 6.10.25: TV2 Play om sovevoldtekt.
- 9.10.25: VG Pluss: [vg.no/forbruker/i/LMJMXq/annette-39-gruet-seg-til-hoesten-hvert-aar](#)
- 11.10.25: tv2.no om sexsomni [Ny studie avslører: Én av ti nordmenn har hatt «søvnsex»](#)
- 17.10.25: Allers: [Slik sovner du raskere - Allers](#)
- 17.10.25: Bergensavisen: [Jobber hele natten for at du skal kunne ta Bybanen trygt til jobb](#)
- 17.10.25: Stavanger Aftenblad: [www.aftenbladet.no/magasin/i/Rzv8jA/soevnens-supermann](#)
- 18.10.25: NRK Trøndelag om at søvnproblemer har økt.
- 19.10.25: Bergens Tidende, Aftenposten, Adresseavisen, Sunnmørsposten, Fædrelandsvennen, Stavanger Aftenblad og Romsdal budstikke om boken Den utrolige søvnen.
- 19.10.25: VG om lysbehandling om vinteren.
- 20.10.25: [https://www.vg.no/nyheter/i/73Egow/soevnprofessor-advarer-mot-sovemedisin](#)
- 20.10.25: Dagbladet: [EKSPTERTENES SUPERENKLE SØVNTRIKS - Dagbladet](#)
- 20.10.25: Aftenposten om ekspertens beste råd om søvn.
- 22.10.25: kk.no om boken: [Søvnens betydning for helsen: Unngå kronisk søvnunderskudd.](#)
- 23.10.25: Sunnmørsposten om sommertid/vintertid.
- 24.10.25: Fjordabladet Pluss om sommertid/vintertid. [Søvnforskar vil ha vintertid heile året](#)
- 24.10.25: Bømlo-nytt og Firdaposten: [Søvnforskar vil ha vintertid heile året](#)
- 25.10.25: Mørenytt.no, Fjordingen.no: [Vil ha vintertid heile året](#)
- 25.10.25: Bergens Tidende [Ekspert på søvn: Forskeren har ingen tro på Tiktok-trender](#)
- 25.10.25: Nyss Pluss [No kan du sove ein time lenger – søvnforskar vil ha vintertid heile året](#)
- 25.10.25: Grannar Pluss [Nå går me over til vintertid - Grannar Pluss](#)
- 25.10.25: Avis Hordaland om sommertid/vintertid
- 25.10.25: VG: [https://www.vg.no/forbruker/i/yELzvK/forskere-slutt-med-sommertid](#)
- 26.10.25: Avis Møre: [Søvnforskar vil skrote sommertid: – Fleire hjarteinfarkt og trafikkulykker](#)
- 28.10.25: [Søvnforskar vil ha vintertid heile året - Firda Tidend](#)
- 28.10.25: God morgen Norge, TV2 om søvn og ny bok.
- 29.10.25: Dagbladet Pluss [Søvnens betydning for helsen: Unngå kronisk søvnunderskudd.](#)
- 2.11.25: Vestavind: [Søvnforskar vil skrote sommertid: – Fleire hjarteinfarkt og trafikkulykker](#)
- 4.11.25: VG [Spis deg til bedre søvn - VG](#)

- 11.11.25: VG pluss: [\(+\)](#) Studie: [Frukt og grønnsaker gir bedre søvn](#)
- 12.11.25: Forskning.no om melatonin og mulig risiko for hjertesvikt. [Vanlig stoff mot søvnløshet kan øke risiko for hjertesvikt](#)
- 16.11.25: kk.no: [Søvngjengeri: anikken går i søvne og har flere ganger skadet seg på nettene](#)
- 17.11.25: NRK P1 radio Ni-timen om søvn og den nye boken.
- 17.11.25: Bergens Tidende, Stavanger Aftenblad, Fædrelandsvennen, Adresseavisen om smartklokker og søvnmålinger.
- 18.11.25: ABC Nyheter om melatonin og risiko for hjertesvikt.
- 20.11.25: tv2.no om melatonin: [Overskrifter sjokkerer - dette må du vite](#)
- 21.11.25: Dagbladet Pluss: [Søvn sykdommer og NAV: Dine rettigheter til økonomisk støtte](#)
- 24.11.25: Podkast Bendixen Airways: <https://open.spotify.com/episode/2oh2TQrFTSIKVem9R4e228?si=f07b01932baf4012>
- 26.11.25: Bergens Tidende om smartklokker og søvn.
- 28.11.25: [Forsker: Ikke stol på søvnmålinger fra smartklokker - Aftenposten](#)
- 12.12.25: [Droppe treningen etter en dårlig natts søvn? Det kan være dumt. - Bergens Tidende](#)
- 12.12.25: Aftenposten, Adresseavisen om å droppe trening etter dårlig søvn.
- 12.12.25: Nationen om dobling av sovemedisin [Nyhetsstudio, Nyhet | Siste nytt fra Nationen](#)
- 12.12.25: P4 Radio om økt sovemedisinbruk blant barn.
- 12.12.25: nrk.no: [Dobling i antall barn som får sovemedisin på ti år – Siste nytt – NRK](#)
- 12.12.25: P4 Radio: [Tror energidrikk gjør at flere sliter med søvn | Lyden av Norge](#)
- 12.12.25: Document.no: [Dobling i antall barn som får sovemedisin på ti år](#)
- 13.12.25: [Dobling i antall barn som får sovemedisin - Haugesunds Avis](#) + Telemarksavisa
- 14.12.25: Fædrelandsvennen, Sunnmørsposten: [Dropper du trening etter en dårlig natts søvn? Dette er ekspertenes råd. - fvn.no](#)
- 15.12.25: [Dobling i antall barn som får sovemedisin på ti år - Agderposten](#)
- 15.12.25: [Droppe treningen etter en dårlig natts søvn? Det kan være dumt - Stavanger Aftenblad](#)
- 16.12.25: Podkasten «Leger om livet» ved Annette Dragland om søvn og den nye boken.
- 16.12.25: NRK Radio Studio 2 om økt bruk av melatonin blant barn og unge.
- 16.12.25: Svenska Dagbladet om smartklokker og søvn.
- 23.12.25: [Trene eller ikke etter en natts dårlig søvn? Tja... - Fædrelandsvennen](#)
- 29.12.25: [HJELPER MER ENN MEDISIN - Dagbladet](#) (om boken og cbti)
- 2.1.26: [Søvnplager i hverdagen - Allers](#) (om NAV-støtte etc)

Annen aktivitet:

Leder av Nasjonalt senter for søvnmedisin (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 av PraksisNett (forskningsnettverk i primærhelsetjenesten).

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

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 «Allmennmedisin», «Psykiatri», «Nevrologi» og i bok i sykepleieutdanningen.

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.

Somnologist – Expert in Sleep Medicine (bestått Europeisk eksamen i april 2013).

Reviewer av abstracter/symposieforslag for World Sleep Society og European Sleep Research Society.

Styremedlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

Medlem av World Sleep Society Guidelines Committee.

Medlem av Steering committee, European Insomnia Network (EIN).

Board member, International Association of Circadian Health Clinics (IACHC)

Årets formidlingspris 2024, utdelt i 2025, Det medisinske fakultet, UiB.

Top Scholar by ScholarGPS (top 0.5% of all scholars) (epost 15.5.25).

Top Scientist in the area of Medicine (Research.com-list), nr 80 i Norge.

Reviewer i 2025:

Januar: J Sleep Research

Februar: Neurology and Treatment

Mars: Sleep Medicine Reviews

Mai: Scientific Reports

Juni: Scandinavian J Primary Health Care

September: Family Practice

Oktober: J Sleep Research

Desember: Scand J Work Environ Health

ÅRSRAPPORT 2025: Shashi Gulati

Overlege Øre-nese-halsavdelingen. Haukeland Universitetssykehus, Bergen

Publikasjoner

Hesthamar IA, Rye MP, Gulati S, Aarstad HJ. Nesekirurgiens rolle i behandlingen av obstruktiv søvnapné - effektivitet og fremtidige perspektiver. **SØVN 2025 nr.2.**

Kongresser

2025: September World Sleep Congress, Singapore

2025: Oktober Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand, Norge

Veiledning av medisinstudentoppgaver 2025

Hovedveileder for Maren Paulsen Rye og Ingvild Hesthamar om **Nesekirurgiens rolle i behandlingen av obstruktiv søvnapné - effektivitet og fremtidige perspektiver** (En systematisk gjennomgang av litteraturen om nesekirurgiens rolle i behandlingen av obstruktiv søvnapné)

Annen Aktivitet:

- Medlem i arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter for søvnmedisin (www.sovno.no), lokalisert til Søvnpoliklinikken, Haukeland Universitetssykehus.
- Deltagelse i SOVno, månedlige arbeidsutvalgsmøter ved Nasjonalt senter for søvnmedisin (SOVNo).
- Deltagelse i årsmøte med arbeids-og referansegruppen SOVno i Bergen 30.01.2025.
- Deltagelse i årsmøte ved senter for søvnmedisin 06.02.2025.
- Søvnrelatert poliklinisk aktivitet en dag i uken. Involvert med utredning og behandling av nye pasienter med respirasjonsforstyrrelser/OSAS og oppfølging av pasienter behandlet med CPAP. Her gjennomgås øre-nese-hals undersøkelse og endoskopisk undersøkelse av øvre luftveier samt vurdering av nattlige søvnregistreringer.
- Utredning av flere OSAS pasienter som ikke klarer å bruke CPAP eller apnéskinne, med medikament indusert søvnendoskopi som ledd i vurdering for kirurgisk behandling.
- Utført i 22. Januar 2025 en revisjon kirurgi Hypoglossus stimuleringimplantant for Obstruktiv Søvnnapné (OSA)

ÅRSRAPPORT 2025: Fred Holsten

Undervisning:

Juni: Oslo, 8 t Søvn, diagnostikk, psykiske lidelser og behandling.

Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.

September: 1 t om søvn og bipolare lidelser. Målgruppe: Bipolarforeningen.

November : Bergen. 8 t Søvn, diagnostikk, psykiske lidelser og behandling.

Målgruppe: helsepersonell, alle regioner

Formidling:

Annen kompetansespredning:

1 episode av Søvnpodden.om vinterdepresjoner Målgruppe: allmennheten.

Medieoppslag: (1):

10/12: Nettavisen: Vinterdepresjoner.

Annen aktivitet:

Medlem av Nasjonalt senter for søvnmedisin (www.sovno.no), Haukeland
Universitetssjukehus.

Pasientbehandling ved Bergen søvnsenter. Fra 1996.

ÅRSRAPPORT 2025: Sverre Lehmann

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming):

1. Opsahl UL, Berge M, Lehmann S, Bjorvatn B, Johansson A. Prediction of non-responders to oral appliance treatment of obstructive sleep apnea: a pilot study. *Sleep Breath*. 2025 Apr 15;29(2):159. PMID: 40232353
2. Lundetræ RS, Lehmann S, Saxvig IW, Saeed S, Gislason T, Bjorvatn B. Severity of obstructive sleep apnea is related to C-reactive protein levels: The influence of comorbidities and self-reported sleep duration. *Sleep Med*. 2025 Jul;131:106529. Epub 2025 Apr 19. PMID: 40319743.
3. Romarheim A, Lehmann S, Bjorvatn B, Saeed S. Overcoming an underdiagnosed respiratory condition: should more patients with cardiovascular complications be screened for obstructive sleep apnea? *Expert Rev Cardiovasc Ther*. 2025 Oct;23(10):601-606. Epub 2025 Aug 27. PMID: 40853037.
4. Øverland EV, Waaraas A, Lundetræ RS, Lehmann S, Saxvig IW, Bjorvatn B. No association between obstructive sleep apnea and restless legs syndrome: results from a large hospital-based cross-sectional study. *Front Sleep*. 2025 Oct 21;4:1632662. PMID: 41425195
5. Romarheim A, Lundetræ RS, Saxvig IW, Lehmann S, Bjorvatn B, Saeed S. Prevalence and predictors of obstructive sleep apnea in men and women from an outpatient clinic cohort: Focus on clinical characteristics, cardiovascular disease and serum biomarkers. *Cardiology*. 2025 Dec 11:1-19. Epub ahead of print. PMID: 41379721.
6. Jonassen TM, Bjorvatn B, Saeed S, Eagan TML, Lehmann S. Impact of obstructive lung disease and sleep apnea symptoms on cardiovascular risk and all-cause mortality: insights from a community-dwelling cohort. *Sleep and Breathing*. Accepted for publication 22nd of Dec 2025. PMID: 41491867

Andre publikasjoner:

Abstrakter:

European Respiratory Society (ERS) Sept. 2025

Inspiratory laryngeal observations during non-invasive ventilation titration in individuals with COPD. A. Brekka et al. (Arendal, Norway)

Pågående veiledning av phd-kandidater:

Hovedveileder for Trygve Jonassen på doktorgradsprosjekt om obstruktiv lungefunksjonsnedsettelse og søvnapné. Finansiert av midler fra Lungeavdelingen, HUS og Med.Fak. UiB, estimert disputas ila. 2026.

Biveileder for Ragnhild Stokke Lundetræ om søvnapne og parasomnier. Finansiert av midler fra Med.Fak., UiB, estimert disputas ila. 2026.

Biveileder for Åse Rogde, Cand.Med. Om astma og EILO, inkluderer søvnregistrering og kontrollgruppe fra søvnpoliklinikk. Finansiert av midler fra Helse Vest, estimert disputas ila. 2027.

Avlagte doktorgrader i 2025:

6.6.2025 Biveileder for Ulrik Opsahl, Cand. Odont. Dept. of Clinical Dentistry, University of Bergen, på doktorgradsprosjektet «Measures to improve the treatment effect of oral appliance therapy in obstructive sleep apnea patients». Finansiert av midler fra Odont. Fak., UiB.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Sverre Lehmann

Tittel: Betydningen av lungefunksjon og søvnapné på 10 års risiko for død, hjerneslag, hjerteinfarkt, kreft og hoftebrudd i en generell befolkning

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF/UiB.

Oppstartsår: 2010

Forventet prosjektslutt: 2026

Prosjektleder: Ingvild Saxvig (prosjektdeltaker Sverre Lehmann mfl.)

Tittel: Behandling av obstruktivt søvnapnesyndrom. En registerbasert studie.

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen HF- Haukeland universitetssjukehus

Oppstartsår: 2018

Forventet prosjektslutt: 2028

Undervisning:

Kurs:

Desember: Intensiv lungemedisin, Behandling søvnrelaterte respirasjonsforstyrrelser (1 t)
Målgruppe: Spesialistkandidater i lungemedisin, helsepersonell **alle regioner**

Hele året: Kurs i non-invasiv ventilasjonsstøtte (NIV). Grupper på ca. 10 (2 t), 15 kurs/år
Forelesninger søvnrelaterte respirasjonsforstyrrelser (1 t) x 4/ år
Målgruppe: Stud. med. 6.år UiB. Helsepersonell **egen region**

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell 1 timer

Egen region: Utdanning av helsepersonell 34 timer

Medieoppslag (0)

15.02.2025 Nettavisen: [«Morten var trøtt hele tiden. -Jeg trodde det skyldtes alderen».](#)

Annen aktivitet:

2. opponent Tove F. Hunt PhD, Universitetet i Oslo 2025.

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter søvnmedisin SOVno

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

ÅRSRAPPORT 2025: Henning Olberg

Abstrakter

Submitted abstract som førsteforfatter til NSC 2026

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Ståle Pallesen/Bjørn Bjorvatn/Siri Waage.

Tittel: Sexsomni

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/UiB.

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

Oppstartsår: 2025

Prosjektleder: Henning Olberg

Tittel: Nasjonale anbefalinger for utredning og behandling av restless legs

Ansvarlig institusjon: Nasjonalt kompetansesenter

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst, Helse Midt, Helse Nord, Helse Vest

Oppstartsår: 2025

Prosjektleder: Henning Olberg

Tittel: Utprøving Orexin 2 agonist mot narkolepsi

Ansvarlig institusjon: HBE

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst, globalt multisenterstudie

Oppstartsår: 2024

Prosjektleder: Henning Olberg

Tittel: Utprøving Orexin 2 agonist, Long-term extension

Ansvarlig institusjon: HBE

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst, globalt multisenterstudie

Oppstartsår: 2024

Forskningsnettverk:

[Bergen Psychosis Research Group \(BPRG\)](#) | [Department of Clinical Medicine](#) | [UiB](#)

[Studielegemiddel mot narkolepsi med og uten katapleksi - Oslo universitetssykehus HF](#)

Undervisning:

Januar: 2 t om søvn og søvn sykdommer Bergen. Målgruppe: medisinerstudenter

April: Kurskomite for 3 dagers kurs om søvn i klinisk nevrofysiologi.

Kursforberedelse. 3 timer forelesing om parasomni, komorbiditet, differensialdiagnoser, farmakologiske effekter på nevrofysiologisk utredning. Målgruppe: klinisk nevrofysiologi, leger og teknikere, alle landets regioner.

April: Forelesninger Bjørgvin DPS, Knarvik DPS, Kronstad DPS om overlappet mellom ADHD og hypersomni

Mai: Forelesning og drøftingsmøte med AFMR Nordås om overlappet mellom ME/CFS og hypersomnier

Formidling:

Veiledning/hospitering:

August: Hospitering Statens Senter for Epilepsi

2024-2025 Supervisjon av dedikert søvnsykepleier
2025 Supervisjon av teknikere med polysomnografi, multippel søvnlatenstest

Kurs/konferanse:

September: Nasjonal søvnkonferanse Solstrand med Chair oppgave

Annen aktivitet:

Klinisk virksomhet:

Metodevurderinger av medisiner mot narkolepsi

Diverse møtevirksomhet og rapportering Fagteam epilepsi og søvnmedisin

Forbedring av aktigrafi

Etablert unntaksvis 24 timers polysomnografi for utredning av idiopatisk hypersomni med lang søvntid

Forbedret de nyetablerte tverrfaglige kontaktflatene til ergoterapeut og fysikalsk medisin

Iverksatt og arrangert regionens aller første Lærings- og mestringskurs Narkolepsi

Opprettet og henvist til regionens aller første rehabiliteringsopphold for pasienter med Narkolepsi

Utenomklinisk virksomhet:

Skrevet brev for NOSM og sendt til RegUt Nord om oppfordring om å intensivere viktigheten av læringsmål søvn i nevrologi

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter søvnmedisin SOVno.

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM) med månedlige styremøter

Nettverksleder NorTrials hjernehelsetilstand med tilhørende møteaktivitet

Deltagelse på nettverksmøter i regi av NevSom

Deltagelse på webinarer fra ESRS

Deltagelse på årsmøtet til Søvnpoliklinikken med forelesninger og plenumsdiskusjon

Deltagelse på årsmøtet til Sovno

ÅRSRAPPORT 2025: Ståle Pallesen

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming):

1. Arnesen IB, Bjorvatn B, Pallesen S, Waage S, Gradisar M, Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW. Insomnia in adolescent epidemiological studies: to what extent can the symptoms be explained by circadian factors? *Chronobiology International* 2025; 42 :58-69. PMID: 39812320.
2. Axwesso WJ, Sakwari G, Nyarubeli IP, Moen BE, Pallesen S, Mamuya SH. Relationship between workplace noise exposure and sleep in Tanzania. *Noise and Health* 2025; 27: 934-944. PMID: 41482923.
3. Bjorvatn B, Lundetræ RS, Vedaø Ø, Pallesen S, Evanger LN. A randomized controlled trial comparing sleep hygiene advice with a self-help book focusing on cognitive behavioral therapy for insomnia: a study among patients with prescribed hypnotics from the GP. *Scandinavian Journal of Primary Health Care* 2025. PMID: 40577556.
4. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Lie SA, Wang ALH, Pallesen S, Waage S, Nielsen MB, Sunde E, Bjorvatn B, Holmelid Ø, Vedaø Ø. Shift schedule with fewer short daily rest periods and sickness absence among health care workers: a cluster randomized clinical trial. *JAMA Network Open* 2025; 8: e2531568. PMID: 40952742.
5. Evanger LN, Pallesen S, Saxvig IW, Hysing M, Sivertsen B, Lie SA, Gradisar M, Bjorvatn B. Associations between sleep duration, insomnia, depression, anxiety and registry-based school grades: A longitudinal study among high-school students. *Journal of Sleep Research* 2025; 34: e14430. PMID: 39663446.
6. Evanger LN, Saxvig IW, Pallesen S, Gradisar M, Lie SA, Bjorvatn B. Associations between sleep patterns, circadian preference, and anxiety and depression: a two-year prospective study among Norwegian adolescents. *Clocks Sleep* 2025; 7: 26. PMID: 40558570.
7. Gulbrandsen BV, Baron K, Vedaø Ø, Bjorvatn B, Pallesen S. Development of a scale for measuring orthosomnia: the Bergen Orthosomnia Scale (BOS). *Frontiers in Sleep* 2025; 4: 1640355. PMID: 41425191.
8. Hartveit Hosøy D, Ørner PB, Pallesen S, Saxvig IW, Bjorvatn B, Waage S. Night work and sleep debt are associated with infections among Norwegian nurses. *Chronobiology International* 2025; 42 :309-318. PMID: 40059106.
9. Holmelid Ø, Pallesen S, Bjorvatn B, Sunde E, Waage S, Vedaø Ø, Nielsen MB, Djupedal ILR, Harris A. Simulated quick returns in a laboratory context and effects on sleep and pre-sleep arousal between shifts: a crossover controlled trial. *Ergonomics* 2025; 68: 538-548. PMID: 38587121.
10. Hrozanova M, Skarpsno ES, Follestad T, Kallestad H, Pallesen S, Nordstoga AL, Møllerløkken NE, Rønning AS, Meisingset I. Effectiveness of group-delivered cognitive behavioural therapy for insomnia in primary care: a pragmatic, multicentre randomised controlled trial. *Sleep Medicine* 2025; 131: 106495. PMID: 40220528.
11. Pallesen S, Saxvig IW, Waage S, Schenck CH, Bjorvatn B. The prevalence of sexsomnia in a general population sample. *Archives of Sexual Behavior* 2025; 54: 3495-3502. PMID: 41044291.
12. Pallesen S, Vedaø Ø, Sunde E, Harris A, Waage S, Saxvig IW, Zhang J, Bjorvatn B. The use and subjective experience of sleep apps and their relationship with personality characteristics among young adults. *Frontiers in Sleep* 2025; 4: 1499802. PMID: 41425169.

13. Türkmen C, Schneider CL, Viechtbauer W, Bolstad I, Chakravorty S, Miller MB, Kallestad H, Angenete GW, Johann AF, Feige B, Spiegelhalder K, Riemann D, Vedaø Ø, Pallesen S, Hertenstein E. Cognitive behavioral therapy for insomnia across the spectrum of alcohol use disorder: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews* 2025; 80: 102049. PMID: 39864131.
14. Wilhelmsen-Langeland A, Dundas I, Pallesen S, Bjorvatn B, Nordhus IH, Saxvig IW. How do youth with Delayed Sleep-Wake Phase Disorder experience a chronobiological treatment protocol? An interview study. *Frontiers in Sleep* 2025; 4: 1555160. PMID: 41425193.
15. Wilhelmsen-Langeland A, Osnes B, Gradisar M, Vågenes VA, Sørensen L, Bjorvatn B, Fasmer OB, Koenig J, Pallesen S, Saxvig IW. Group bright light therapy compared to treatment as usual for delayed sleep-wake phase disorder among patients in psychiatric care (the SIP trials): a protocol for a pragmatic, randomised controlled trial. *BMJ Open* 2025; 15: e093091. PMID: 40250869.
16. Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Gradisar M, Vågenes VA, Pallesen S, Sørensen L, Fasmer OB, Koenig J, Bjorvatn B, Osnes B. Group cognitive behavioural therapy for insomnia compared with treatment as usual for sleep problems in psychiatric care (the SIP trials): a protocol for a pragmatic, randomised controlled trial. *BMJ Open* 2025; 15: e090997. PMID: 40250874.

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

1. Kjellefold O, Hetland J, Sørli H, Pallesen S. Motivasjon og utholdenhet når det røyner på og er fristende å gi opp eller la være. I Kjellefold O (Red), Når det gjelder som mest. Operativ ledelse og team i kritiske situasjoner 2025, s. 211-232. Oslo: Universitetsforlaget.
2. Nyarubeli IP, Tørdal EV, Moen BE, Bjorvatn B, Waage S, Sunde E, Vedaø Ø, Harris A, Pallesen S. Non-standard work hours, accidents and injuries among seafarers. A systematic review. *Advances in Human Factors of Transportation* 2025; 186: 521-534.
3. Steinsvåg Ø, Pallesen S, Wilhelmsen-Langeland A. Et to-dagers vedlikeholdskurs for psykologspesialister økte søvnkunnskap og opplevd behandlingsmestring for søvnlidelser. *SØVN* 2025; 17(2): 34-40.
4. Waage S, Pallesen S, Harris A, Vedaø Ø, Bjorvatn B. Søvnproblemer øker hodepine og fatigue hos sykepleiere. *Sykepleien* 2025; 113: e-101246.nolling.

Pågående veiledning av phd-kandidater.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Medveileder for Ladan Esmalian Khamseh på doktorgradsprosjekt om «Prediktorer for penge. Opg dataspillproblemer». Finansierte av midler fra Det psykologiske fakultet, UiB.

Medveileder for Stand Fenimore Hiestand på doktorgradsprosjekt om «Shift work and fatigue». Finansierte av midler fra Det medisinske fakultet, UiB.

Avlagte doktorgrader i 2025:

11.3.2025. Biveileder for Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal på doktorgradsprosjektet "Health-Promoting Work Schedules: The effects of ensuring sufficient daily rest periods", Institutt for samfunnspsykologi, UiB. Finansierte av midler fra Norges forskningsråd.

26.6.2025: Biveileder for Silvia Eiken Alpers på doktorgradsprosjektet «Alcohol consumption, physical activity, and tobacco smoking and their associations with psychological distress and worries during the COVID-19 pandemic», Institutt for samfunnspsykologi, UiB. Finansierte av midler fra Avdeling for Rusmedisin, Helse Bergen.

26.8.2025: Biveileder for Øystein Holmelid på doktorgradsprosjektet "Short-Term Effects of Shift Work on Sleep and Performance", Institutt for samfunnspsykologi, UiB. Finansierte av midler fra Avdeling for Rusmedisin, Helse Bergen.

Kongresser:

2025: Oktober Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand, Norge

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 prosjektlutt: 2029.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.

Tittel: Utvikling av måleinstrument for skiftarbeidskonsekvenser.

Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.

Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektlutt: 2026.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.
Tittel: Søvn og idrettsprestasjoner.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-øst
Oppstartsår: 2014.
Forventet prosjektslutt: 2026.

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: 2026.

Prosjektleder: Siri Waage.
Tittel: Skiftarbeidsordninger i luftambulansen.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.
Oppstartsår: 2014.
Forventet prosjektslutt: 2026.

Prosjektleder: Ståle Pallesen.
Tittel: Dataspill, gråsoneaktivitet og søvnvansker.
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen.
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen.
Oppstartsår: 2024.
Forventet prosjektslutt: 2029.

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: 2026.

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/Andre Baumann
Tittel: Sleep and esport
Ansvarlig institusjon: UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst
Oppstartsår: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2026.

Prosjektleder: Maria Hrozanova
Tittel: Utprøving av gruppebasert CBTi ved frisklivssentraler
Ansvarlig institusjon: NTNU
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse vest
Oppstartsår: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2025.

Prosjektleder: Øystein Vedaa
Tittel: Healthcare Workers Well-Being and Safety (WeBeSafe)
Ansvarlig institusjon: FHI/UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2022.
Forventet prosjektslutt: 2027.

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Effekt av Bemer-matte på søvn
Ansvarlig institusjon: UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt
Oppstartsår: 2023.
Forventet prosjektslutt: 2026.

Prosjektleder: Ane Wilhelmsen-Langeland
Tittel: Søvnintervensjoner i psykiatrien
Ansvarlig institusjon: Helse Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner: Internasjonalt
Oppstartsår: 2021.
Forventet prosjektslutt: 2027.

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Søvn blant gatesovere i Afrika
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner: Internasjonalt
Oppstartsår: 2024.
Forventet prosjektslutt: 2026.

Prosjektleder: Bente Elisabeth Moen
Tittel: Søvn og yrkeseksponering for støy i Tanzania
Ansvarlig institusjon: Muhimbili University of Health and Allied Sciences
Deltakelse fra andre helseregioner: Internasjonalt
Oppstartsår: 2024.
Forventet prosjektslutt: 2026

Prosjektleder: Ståle Pallesen
Tittel: Bruk av søvnapper
Ansvarlig institusjon: Universitetet i Bergen
Deltakelse fra andre helseregioner: Ingen
Oppstartsår: 2024.
Forventet prosjektslutt: 2027.

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:

Januar	2t om søvn ved psykiske lidelser, videre- og etterutdanning i nevropsykologi, Oslo. Målgruppe: helsepersonell, alle regioner.
Februar	7 t om søvn og søvnsykdommer, frisklivssentralen Stavanger. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
Februar:	1t om søvn for scenekunststudenter, Stavanger. Målgruppe: scenekunststudenter, egen region.
Mars:	2 t om søvn og lykke, Norges Handelshøyskole. Målgruppe: økonomistudenter, egen region.
April:	3 t om søvn og barn på tverrfagleg vidareutdanning i psykososialt arbeid med barn og unge ved HvL. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
April	1 t om søvn og idrett på kompetansehelg for Norges svømmeforbund. Målgruppe: utøvere og trenere, alle regioner.
Sept	6t om søvn og søvnsykdommer, profesjonsstudiet psykologi, UiB. Målgruppe: helsepersonell, egen region.
Sept	3t om skift og nattarbeid for helikopterkontrollører og flydekksoffiserer ved KNM Tordenskiold, Haakonvern. Målgruppe: annet personell, egen region.
Nov:	2 t om søvn og barn på tverrfagleg vidareutdanning i psykososialt arbeid med barn og unge ved HvL. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Kurs/konferanse:

Februar	10 min om mekanismer knyttet til quick return. HEWOS-konferanse, Flesland. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.
Oktober:	10 min om sexsomni, Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.

Annen kompetansespredning:

Januar: 45 min om søvn og idrett for Branns A-lag. Målgruppe: allmennheten.
Februar: 15 min innspilling film og søvn for svømmeforbundet. Målgruppe: allmennheten.
September: 15 min om lys, fungering og døgnrytme for studenter og ansatte ved UiB.
November: 1t om søvn og stress for medlemmer i Parat ved UiB. Målgruppe: allmennheten.

Medieoppslag: (36 stk):

16.01.25 Drammens Tidende om bruk av søvn-tracking
17.01.25 Forsking.no om å falle ut av sengen
27.01.25 TV2 om å falle ut av sengen
18.02.25 BA om kiwi og søvn
18.02.25 Aftenposten om søvn og kiwi
28.02.25 Dagbladet om søvn og demens
07.03.25 SVT om ortosomni og søvn og kiwi
12.03.25 BA om søvn og månen
12.03.25 NRK radio om søvn og månen
24.03.25 BT om Emil Kornvig og søvn som suksessfaktor
31.03.25 NRK radio om sommertid

06.05.25 NRK Abels tårn
09.05.25 Podcast om søvn og gaming i spillerom (Aktive gamere)
21.05.25 TV2 – opptak med diverse søvntema
22.05.25 NRK om munntaping ved OSA
01.06.25 Podcast Aktive Gamere om dataspilling og søvn
17.06.25 VG om munntaping
13.07.25 KK om ortosomni
16.07.25 BT om søvn i sommervarmen
23.07.25 Sandefjords blad om søvn i sommervarmen
19.08.25 Utdanningsnytt om utsatt skolestart
03.09.25 Forskning.no om søvnbehov
05.09.25 Aftenposten om skjermbruk og søvn
08.09.25 Forsvarets forum om søvn og snorking på fellesrom
08.09.25 KK om søvn og koffein
09.09.25 Gjensidiges innholdsmagasin om A- og B-mennesker
15.09.25 NRK om håndtering av lite søvn
18.09.25 NRK Rogaland om søvn-apper
06.10.25 TV2 om lys i undervisningsrom
07.10.25 TV2 om sexsomni
13.10.25 NRK om dataspill og søvn hos toppidrettsutøvere
03.11.25. Kommunikasjonsavdelingen UiB om lysdusj
27.11.25 NRK om drømmer
12.12.25 Dagbladet om lysterapiprodukter
17.12.25 Nettavisen om søvn og alkohol
21.12.25 Aftenposten om vintersolverv

Annen aktivitet:

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter søvnmedisin SOVno

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

Leder for Nasjonalt kompetansesenter for spillforskning (SPILLFORSK)

ÅRSRAPPORT 2025: Maj-Britt Posserud

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming):

Solberg, B. S., Posserud, M. B., Høberg, A., Instanes, J. T., Kvalvik, L. G., Austgulen, A., ... & Haavik, J. (2025). Sex differences in self-reported attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms in clinical and population-based cohorts. *JCPP Advances*, e70012.

Ruiz, M., Salomon-Gimmon, M., Specht, K., Gold, C., & Posserud, M. B. (2025). Bridging Neuroscience and Practice: A Semi-Structured Music Therapy Approach with Autistic Children. *The Arts in Psychotherapy*, 102375.

Bjelland, I., Wergeland, G. J., Gillberg, C., Gjestad, R., Višnjić-Jevtić, A., Lisæth, V. K., ... & Posserud, M. B. (2025). PRO-DIALOG—the effect of a novel dialogue-based parent-teacher conference on mental health in kindergarten children: a cluster randomized controlled trial. *Trials*, 26(1), 299.

Pågående veiledning av phd-kandidater.

Biveileder for Gunn Brechan-Skjetne på doktorgradsprosjekt om «Foreldrefungering og foreldrestress i familier til barn med autismespekterforstyrrelse.». Finansiert av midler fra NTNU fra 2022.

Biveileder for Ada Madland, prematuritet og autismesymptomer. UiB.

Biveileder for Veronica Liseth, foreldrebekymring i Pro-Dialog

Hovedveileder: Silje Heimdahl, Synnøva Alsaker på PhD prosjekt i ENACT – foreldreveiledning ved Autisme, UiB fra 2025.

Kongresser:

2025: 3 stk. posters ved ESCAP Strasbourg

Klinisk nettverk:

Barnepsykiatrisk forening i Legeforeningen arbeidsgruppe om søvnvansker og utviklingsforstyrrelse.

Psykofarmakanettverk søvn Legeforeningen møte februar samt gjennom året.

BUP nettverk for søvn leder Ane Wilhelmsen Langeland.

Undervisning:

Kurs:

Februar	1 time søvn barnepsykiatri, legestudenter
Mars	1 time søvn foreldrekurs, 1 time klinikere 1 time webinar nasjonalt kurs
April	1 time undervisning spesialistkurs psykiatri BUP inkl søvn
Mai	1 time undervisning NDD lis BUP inkl søvn
August	1 time legestudenter (MED3)
September	1 time barnepsykiatri inkl søvn legestudenter 1 time undervisning lis BUP inkl søvn
Oktober	2 time foreldrekveld inkl søvn
November	1 time undervisning spesialistkurs psykiatri BUP inkl søvn

Konferanse:

Mars 40 min plenumsforedrag økning ASD/ADHD, inklusive søvn, Tromsø
Målgruppe: Forskere, helsepersonell, brukere. **Internasjonalt**
Oktober: Solstrand med Sovno, **nasjonalt**.

Seminar:

Januar: Presentasjon av søvn relatert økning i ASD/ADHD (leger, Göteborg)
September: Presentasjon av søvnforskningsprosjekt (totalt ca 30 min): **forskere, Göteborg, Sverige.**
Okt/Nov: Gruppeseminarier, legestudenter, Sverige

Sammendrag av undervisning:

Alle regioner: Utdanning av helsepersonell 3 timer
Alle regioner: Utdanning av annet personell 1 timer
Alle regioner: Utdanning av foreldre 1 time
Flere regioner: Utdanning av helsepersonell 3 timer
Flere regioner: Utdanning av foreldre 1 timer
Egen region: Utdanning av helsepersonell 7 timer
Egen region: Utdanning av foreldre 2 timer

Annen aktivitet:

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter søvnmedisin SOVno
Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

ÅRSRAPPORT 2025: Ingvild West Saxvig

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming):

1. Romarheim A, Lundetræ RS, Saxvig IW, Lehmann S, Bjorvatn B, Saeed S. Prevalence and predictors of obstructive sleep apnea in men and women from an outpatient clinic cohort: Focus on clinical characteristics, cardiovascular disease and serum biomarkers. *Cardiology*. 2025 Dec 11;1-19. doi: 10.1159/000548872. Epub ahead of print. PMID: 41379721.
2. Øverland EV, Waaraas A, Lundetræ RS, Lehmann S, Saxvig IW, Bjorvatn B. No association between obstructive sleep apnea and restless legs syndrome: results from a large hospital-based cross-sectional study. *Front Sleep*. 2025 Oct 21;4:1632662. doi: 10.3389/frsle.2025.1632662. PMID: 41425195; PMCID: PMC12713901.
3. Pallesen S, Saxvig IW, Waage S, Schenck CH, Bjorvatn B. The Prevalence of Sexsomnia in a General Population Sample. *Arch Sex Behav*. 2025 Oct;54(9):3495-3502. doi: 10.1007/s10508-025-03235-x. Epub 2025 Oct 3. PMID: 41044291; PMCID: PMC12675602.
4. Evanger LN, Pallesen S, Saxvig IW, Hysing M, Sivertsen B, Lie SA, Gradisar M, Bjorvatn B. Associations between sleep duration, insomnia, depression, anxiety and registry-based school grades: A longitudinal study among high-school students. *J Sleep Res*. 2025 Aug;34(4):e14430. doi: 10.1111/jsr.14430. Epub 2024 Dec 11. PMID: 39663446; PMCID: PMC12215221.
5. Lundetræ RS, Lehmann S, Saxvig IW, Saeed S, Gislason T, Bjorvatn B. Severity of obstructive sleep apnea is related to C-reactive protein levels: The influence of comorbidities and self-reported sleep duration. *Sleep Med*. 2025 Jul;131:106529. doi: 10.1016/j.sleep.2025.106529. Epub 2025 Apr 19. PMID: 40319743.
6. Wilhelmsen-Langeland A, Dundas I, Pallesen S, Bjorvatn B, Nordhus IH, Saxvig IW. How do youth with Delayed Sleep-Wake Phase Disorder experience a chronobiological treatment protocol? An interview study. *Front Sleep*. 2025 Jun 13;4:1555160. doi: 10.3389/frsle.2025.1555160. PMID: 41425193; PMCID: PMC12713934.
7. Evanger LN, Saxvig IW, Pallesen S, Gradisar M, Lie SA, Bjorvatn B. Associations Between Sleep Patterns, Circadian Preference, and Anxiety and Depression: A Two-Year Prospective Study Among Norwegian Adolescents. *Clocks Sleep*. 2025 May 27;7(2):26. doi: 10.3390/clockssleep7020026. PMID: 40558570; PMCID: PMC12191514.
8. Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW, Gradisar M, Vågenes VA, Pallesen S, Sørensen L, Fasmer OB, Koenig J, Bjorvatn B, Osnes B. Group cognitive behavioural therapy for insomnia compared with treatment as usual for sleep problems in psychiatric care (the SIP trials): a protocol for a pragmatic, randomised controlled trial. *BMJ Open*. 2025 Apr 17;15(4):e090997. doi: 10.1136/bmjopen-2024-090997. PMID: 40250874; PMCID: PMC12010297.

9. Wilhelmsen-Langeland A, Osnes B, Gradisar M, Vågenes VA, Sørensen L, Bjorvatn B, Fasmer OB, Koenig J, Pallesen S, Saxvig IW. Group bright light therapy compared to treatment as usual for delayed sleep-wake phase disorder among patients in psychiatric care (the SIP trials): a protocol for a pragmatic, randomised controlled trial. *BMJ Open*. 2025 Apr 17;15(4):e093091. doi: 10.1136/bmjopen-2024-093091. PMID: 40250869; PMCID: PMC12010288.
 10. Hartveit Hosøy D, Ørner PB, Pallesen S, Saxvig IW, Bjorvatn B, Waage S. Night work and sleep debt are associated with infections among Norwegian nurses. *Chronobiol Int*. 2025 Mar;42(3):309-318. doi: 10.1080/07420528.2025.2455147. Epub 2025 Mar 9. PMID: 40059106.
 11. Pallesen S, Vedaa Ø, Sunde E, Harris A, Waage S, Saxvig IW, Zhang J, Bjorvatn B. The use and subjective experience of sleep apps and their relationship with personality characteristics among young adults. *Front Sleep*. 2025 Feb 5;4:1499802. doi: 10.3389/frsle.2025.1499802. PMID: 41425169; PMCID: PMC12713987.
- Arnesen IB, Bjorvatn B, Pallesen S, Waage S, Gradisar M, Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW. Insomnia in adolescent epidemiological studies: To what extent can the symptoms be explained by circadian factors? *Chronobiol Int*. 2025 Jan;42(1):58-69. doi: 10.1080/07420528.2024.2444677. Epub 2025 Jan 15. PMID: 39812320.

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

1. Bjorvatn B, Saxvig IW. Bokanmeldelse «Kroppens rytme». *SØVN* 2025; 17(1): 8-9.
2. Saxvig IW, Waage S. Søvnløs i Sevilla. *SØVN* 2025; 17(1): 32-34.
3. Saxvig IW. Svette søvnforskere snudde døgnet i Singapore. *SØVN* 2025; 17(1): 33.
4. Saxvig IW. Søvn på Arendalsuka 2025. *SØVN* 2025; 17(2): 32.
5. Saxvig IW. [Søvn på Arendalsuka](#). Publisert på www.sovno.no.
6. Saxvig IW. [Søvnutredning](#). Tekst på www.sovno.no.
7. Saxvig IW. [Kurs og gruppebehandling](#). Tekst på www.sovno.no.
8. Waage S, Saxvig IW. [Hva er søvnhelse?](#) Tekst på www.sovno.no.
9. Waage S, Saxvig IW. [Er søvn for pyser?](#) Publisert på www.sovno.no.
10. Waage S, Saxvig IW. Er søvn for pyser? *Somnus* nr. 1 2025, side 37.
11. Wilhelmsen-Langeland A, Bjorvatn B, Bjelland B, Braatveit KJ, Dalland JH, Djuvsland M-CT, Evanger LN, Hildonen M, Monsen R, Osnes B, Pallesen S, Roland IMS, Vågenes VA, Veldt HCB, Velsvik R, Saxvig IW. Manual for Søvnskolen Våkne Opp. 2025, sider 1-100.

Abstrakter:

Romarheim A, Lundetræ RS, Saxvig IW, Lehmann S, Bjorvatn B, Saeed S. Sex differences in cardiovascular disease and biomarkers in obstructive sleep apnea. European Society of Cardiology, Madrid, Spania, 2025.

Saxvig IW, Evanger LN, Pallesen S, Gradisar M, Lie SA, Bjorvatn B. The temporal associations between sleep and circadian preference, and mental health among Norwegian adolescents. World Sleep 2025 Singapore Congress.

Pågående veiledning av phd-kandidater:

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

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master:

- 2023-25: Hovedveileder for Ingvild Bjerknes Arnesen om døgnrytmer og insomni hos ungdom. Godkjent oppgave 2025 (med.fak.).
- 2023-25: Medveileder for Philip Ørner og Daniel Hosøy om skiftarbeid og infeksjoner. Godkjent oppgave 2025 (med.fak.).
- 2024-dd: Hovedveileder for Karl Erik Lundekvam og Håkon Lundekvam Berge om bruk av søvnapper.
- 2024-dd: Medveileder for Kristian Lekven Lien og Håvard Krieg om kjæledyr på soverommet/i sengen og søvn.
- 2025-dd: Hovedveileder for Hedda Storhaug om søvn hos ungdom

Kongresser:

- 2025: World Sleep 2025, Singapore.
- 2025: 6. Nasjonale søvnkonferanse, Solstrand, Norge.

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Ingvild W. Saxvig/Bjørn Bjorvatn/Ståle Pallesen
Tittel: WALOSS
Ansvarlig institusjon: Helse Vest/UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstartsår: 2019.
Forventet prosjektlutt: 2029.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Ingvild W. Saxvig/Ståle Pallesen
Tittel: Senere skolestart ved videregående skoler i Bergen
Ansvarlig institusjon: Helse Vest/UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstartsår: 2023.
Forventet prosjektlutt: 2033.

Prosjektleder: Bjørn Bjorvatn/Ingvild W. Saxvig/Ståle Pallesen
Tittel: Tidspunkt for skolestart ved ungdomsskoler i Oslo
Ansvarlig institusjon: Helse Vest/UiB
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstartsår: 2024.
Forventet prosjektlutt: 2034.

Prosjektleder: Ane Wilhelmsen-Langeland
Tittel: Søvn i psykisk helsevern (SIP)
Ansvarlig institusjon: Helse Vest
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstartsår: 2020
Forventet prosjektslutt: 2027

Prosjektleder: Tone Henriksen
Tittel: Blue-blocking glasses as adjunctive treatment for sleep disorders in child and adolescent psychiatry - a pilot trans-diagnostic randomized controlled trial (BATCAT)
Ansvarlig institusjon: Helse Vest
Deltakelse fra andre helseregioner: alle regioner + internasjonalt
Oppstart: 2023
Forventet prosjektslutt: 2027

Prosjektleder: Ingvild W. Saxvig
Tittel: Parasomnier, søvn-apper og kjæledyr: En befolkningsundersøkelse om søvn
Ansvarlig institusjon: Helse Vest
Deltakelse fra andre helseregioner: nei
Oppstart: 2024
Forventet prosjektslutt: 2025

Forskningsnettverk:

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, Alvild Alette Bjørkum, Hanna Flækøy Skjåkødegård, Kristine Stangenes, Ulrik Opsahl, Iris Mulder Steine, Eirin Kolberg, Louise Bjerrum, Sander Lindholm Andersen, Yngvild Danielsen, Morten Nordmo, Gunnhild Hjetland.
Tittel: Bergen søvn og kronobiologinettverk (BeSCN).
Tverrfakultært forskningsnettverk, UIB, HVL, FHI, Helse Bergen.

Undervisning:

- Januar: 3 t om polygrafi, internundervisning ved Søvnpoliklinikken Helse Bergen. Etterutdanning. Målgruppe: Helsepersonell, egen region.
- Februar: 2 t om ungdomssøvn, studenter i helsesykepleie ved VID vitenskapelige høyskole, digital undervisning. Etterutdanning. Målgruppe: Helsepersonell, flere regioner.
- Mars/April: Kursleder og 6,5 t undervisning (3,25 t originalforelesning og 3,25 t gruppeundervisning), RegUt kurs i søvnmedisin for leger i spesialisering i klinisk nevrofysiologi. Etterutdanning. Målgruppe: Helsepersonell, alle regioner.
- November: 3,5 t undervisning om ungdomssøvn for helsesykepleiere Asker og Bærum. Etterutdanning. Målgruppe: Helsepersonell, flere regioner.
- November: 2 timer undervisning om søvn og søvn sykdommer, poliklinikk for sen-effekter av kreftbehandling. Etterutdanning. Målgruppe: Helsepersonell, egen region.

<i>Oppsummering:</i>	Etterutdanning, egen region:	Totalt 5 timer
	Etterutdanning, flere regioner:	Totalt 5,5 timer
	Etterutdanning, alle regioner:	Totalt 6,5 timer

Formidling:

Kurs/konferanse:

- August: 45 min om søvn på konferansen «Sammen for en friskere befolkning. Søvnens rolle for helse og livskvalitet», Harstad. Målgruppe: Helsepersonell og andre faggrupper, flere regioner.
- September: 16 min symposiumforedrag om ungdomssøvn, World Sleep 2025, Singapore. Målgruppe: Helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- September: 13 min muntlig presentation om ungdomssøvn og mental helse, World Sleep 2025, Singapore. Målgruppe: Helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Oktober: 10 min om bruk av ungdomssøvn og mental helse, Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.

Annen kompetansespredning:

- Jan-des: 12 episoder av Søvnpodden
Målgruppe: Allmennheten
- Februar: 30 min (med B.Bjorvatn) om søvnapper og aktigrafi, årsmøte Søvnpoliklinikken. Målgruppe: Helsepersonell og andre faggrupper, egen region.

Medieoppslag (18):

Januar:

- Aftenposten junior om søvn, nett og papir

Mars:

- Innsiden Helse-Bergen om verdens søvndag, nett
- NRK TV lørdagsrevyen om Finnmarksløpet og søvnmangel, TV
- NRK Rogaland om ungdomssøvn (ungdata), nett og radio
- P4 om ungdomssøvn (ungdata), radio

Juli:

- Romerikes Blad om søvnapper og pulsklokker, nett
- Eikerbladet om å sove i sommervarmen, nett
- Romerikes Blad om å sove i sommervarmen, nett
- TV2 om å sove i sommervarmen, nett
- Forskning.no om munntaping, nett

August:

- NRK P1 God morgon Hordaland om å snu døgnrytmen, radio
- Nettavisen.no om søvn, kronotype og ereksjonsproblemer, nett

Oktober:

- Forskning.no om søvn og hjernealdring, nett
- Dagbladet om søvnmålere, nett
- TV2 om søvn og hjernealdring, nett
- Kaffekvarteret om søvn hos ungdom, podkast

November:

- Dagbladet om melatonin og hjertesvikt, nett
- NRK P3 Pønsj om senere skolestart, radio

Annen aktivitet:

- Seniorrådgiver ved Nasjonalt senter for søvnmedisin (www.sovno.no), Haukeland Universitetssjukehus
- Forsker ved Søvnpoliklinikken, lungeavdelingen, Haukeland Universitetssjukehus
- Podkastvert i Søvnpodden (<https://www.helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/sovnpodden/>)
- Somnolog – Expert in Sleep Medicine (bestått Europeisk eksamen i september 2014)
- RPSGT – Registeret polysomnography technologist, BRPT, USA
- Referee virksomhet
- Arrangement på Arendalsuka
- Stand på Verdens søvndag

ÅRSRAPPORT 2025: Børge Sivertsen

Vitenskapelige publikasjoner (med referee-bedømming)

1. Hysing M, Harvey AG, Knudsen AKS, Skogen JC, Reneflot A, Sivertsen B. Mind at Rest, Mind at Risk: A Prospective Population-Based Diagnostic Study of Sleep and Subsequent Mental Disorders. Sleep Med X 2025 Volume 9, 100138. PMID: 39906718
2. Veddegjærde KEF, Skogen JC, Wilhelmsen I, Sivertsen B. Mental and Somatic Health Burdens of Hypochondriacal Disorder in Higher Education: A National Study Among Norwegian Students. Br J Psych Open 2025;11(3):e108. PMID: 40797231 DOI:10.1192/bjo.2025.68
3. Rongved SML, Tøssebro JA, Pallesen S, Sivertsen B. Newspapers' coverage of sleep in the Norwegian daily press. Sleep Science and Practice. 2025. DOI:10.1186/s41606-025-00166-3
4. Hjetland GJ, Skogen JC, Hysing M, Gradisar M, Sivertsen B. How and when screens are used: comparing different screen activities and sleep in Norwegian university students. Front Psychiatry. 2025 Mar 31;16:1548273. PMID: 40270574 DOI:10.3389/fpsy.2025.1548273 PMID: 40270574

Pågående veiledning av phd-kandidater. Eksempel:

Medveileder for Kari-Elise Frøystad Veddegjærde på doktorgradsprosjekt om «Health Anxiety in the Society». Finansierte av midler fra Med.Fak.

Medveileder for Sofie Næss på doktorgradsprosjekt om «School Functioning in Children Exposed to Violence and Abuse». Finansierte av midler fra FHI.

Kongresser:

2025: September World Sleep Congress, Singapore

Forskningsprosjekter:

Prosjektleder: Børge Sivertsen

Tittel: Vold og overgrep hos barn og unge – en longitudinell kohortstudie.

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst, Helse Vest.

Oppstartsår: 2019.

Forventet prosjektlutt: 2030.

Prosjektleder: Børge Sivertsen

Tittel: Søvn hos småbarn

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Sør-Øst, Helse Innlandet, Helse Vest.

Oppstartsår: 2016.

Forventet prosjektlutt: 2026.

Prosjektleder: Børge Sivertsen

Tittel: Populasjonsbasert behandling av insomni via internett

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Midt, Helse Vest.

Oppstartsår: 2015.

Forventet prosjektslutt: 2026.

Prosjektleder: Børge Sivertsen

Tittel: Studentenes Helse- og trivselsundersøkelse

Ansvarlig institusjon: Folkehelseinstituttet

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Innlandet, Helse Vest.

Oppstartsår: 2020.

Forventet prosjektslutt: 2036.

Prosjektleder: Håvard Kallestad

Tittel: Can online treatment of insomnia while patients are on the wait list improve outcomes in mental health care? A multi-center RCT.

Ansvarlig institusjon: NTNU

Deltakelse fra andre helseregioner: Helse Innlandet, Helse Vest, Helse Sør-Øst, Helse Midt

Oppstartsår: 2017.

Forventet prosjektslutt: 2026.

Forskningsnettverk:

Tittel: Nettbehandling av insomni

Navn på forskere i nettverket: Børge Sivertsen, Håvard Kallestad, Øystein Vedaa

Samarbeidende helseregion/ land: Helse Midt, Helse Vest

Tittel: Søvn hos voldsutsatte barn

Navn på forskere i nettverket: Mari Hysing, Gertrud Hafstad, Anders Dovran, Kaia Kjørstad

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

Undervisning:

November: 45 min om søvn og smerter, Seksjon smertebehandling og palliasjon, Haukeland Universitetssykehus, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og annet personell, alle regioner.

Medieoppslag: (4):

6.3.25: Aftenposten.no: Er også søvn klassedelt? Ungdom i Oslo øst sover markant mindre enn ungdom i Oslo vest. <https://www.aftenposten.no/oslo/i/153GdB/ungdom-i-oslo-oest-sover-minst-men-jon-17-har-tatt-grep>

30.3.25 NRK.no: Dette kan én time med skjerm i senga bety for søvnkvaliteten din https://www.nrk.no/trondelag/skjermbruk-etter-sengetid-okte-risikoen-for-sovnloshet-med-over-50-prosent-_samme-hva-man-sa-pa-1.17349985

01.04.25 Khrono.no: 9 av 10 studenter er på mobilen etter at de har lagt seg. Slik påvirker det søvnen. <https://www.khrono.no/9-av-10-studenter-er-pa-mobilen-etter-at-de-har-lagt-seg-slik-pavirker-det-sovnen/956456>

02.02.25 Aftenposten.no: Fikk søvnproblemer av å leve som en vanlig nordmann
<https://www.aftenposten.no/amagasinet/i/25JPOG/jakob-renaa-hafstad-23-fikk-soevnproblemer-av-aa-leve-som-folk-flest>

Annen aktivitet: Eksempel:

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM)

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter søvnmedisin SOVno

ÅRSRAPPORT 2025: Maria Vollsæter

Vitenskapelige publikasjoner

- 1: Bårdsen T, Vollsæter M. Understanding lung disease following extremely preterm birth. *Thorax*. 2025 Oct 24;thorax-2025-223547. doi: 10.1136/thorax-2025-223547. Epub ahead of print. PMID: 41136215.
- 2: Brekka AK, Vollsæter M, Fretheim-Kelly Z, Lujan M, Nilsen RM, Clemm HH, Heimdal JH, Halvorsen T, Fondenes O, Røksund OD, Andersen TM. Exploring upper airway and laryngeal resistance to noninvasive ventilation in healthy awake adults. *Physiol Rep*. 2025 Oct;13(20):e70621. doi: 10.14814/phy2.70621. PMID: 41103067; PMCID: PMC12531353. Om noninvasiv ventilasjon eks ved søvn
- 3: Andersen TM, Conde B, Vollsæter M. Seeing in Synchrony: Toward Personalized Noninvasive Ventilation in Amyotrophic Lateral Sclerosis Through Dynamic Upper-Airway Visualization. *Respir Care*. 2025 Sep;70(9):1193-1195. doi: 10.1089/respcare.13193. Epub 2025 Jun 12. PMID: 40504748. Om noninvasiv ventilasjon eks ved søvn
- 4: Elvebakk T, Døllner H, Partty A, Jartti H, Vuorinen T, Øymar K, Nerheim S, Moe N, Nordbø SA, Follestad T, Koski J, Vollsæter M, Hofstad A, Klingenberg C, Leknessund CB, Skjerven HO, Risnes K, Söderhäll C, Sissener E, Inchley CS, Konradsen JR, Jartti T. INnovative Steroid Treatment to reduce Asthma development in children after first-time Rhinovirus-induced wheezing (INSTAR): protocol for a randomised placebo-controlled trial. *BMJ Open*. 2025 Jul 30;15(7):e103530. doi: 10.1136/bmjopen-2025-103530. PMID: 40738645; PMCID: PMC12314947.
- 5: Stangenes KM, Hysing M, Vollsæter M, Elgen IB, Markestad T, Bjorvatn B. Sleep problems from age two to five years and neurological outcome in children born extremely preterm: a cross-sectional study. *Front Pediatr*. 2025 Jul 9;13:1562630. doi: 10.3389/fped.2025.1562630. PMID: 40726904; PMCID: PMC12301982. Om søvn hos premature
- 6: Hammer S, Toussaint M, Kvidaland H, Røksund OD, Hansen BH, Bovim LP, Steene-Johannessen J, Hufthammer KO, Vollsæter M, Andersen T. Physical Activity and Sedentary Behavior in Norwegian Boys With Duchenne Muscular Dystrophy: A Cross-Sectional Study. *Muscle Nerve*. 2025 Jul;72(1):82-92. doi: 10.1002/mus.28418. Epub 2025 Apr 27. PMID: 40289518.
- 7: Bårdsen T, Satrell E, Drange Røksund O, Røineland Benestad M, Hufthammer KO, Clemm H, Bruun Mikalsen I, Øymar K, Halvorsen T, Vollsæter M. Lung function outcomes in adults born extremely preterm across three decades of advancing perinatal medicine. *Acta Paediatr*. 2025 May;114(5):863-876. doi: 10.1111/apa.17498. Epub 2024 Nov 22. PMID: 39575862; PMCID: PMC11976140.

8: Vreim K, Karlsen T, Carlsen PH, Nistad VH, Røksund OD, Halvorsen T, Vollsæter M, Heimdal JH, Clemm H, Engan M. Speech therapy for exercise-induced laryngeal obstruction. Eur Arch Otorhinolaryngol. 2025 Mar;282(3):1345-1354. doi: 10.1007/s00405-024-09190-y. Epub 2025 Jan 21. PMID: 39836184; PMCID: PMC11890322.

9: Brekka AK, Ntoumenopoulos G, Røksund OD, Engeset MS, Clemm H, Halvorsen T, Vollsæter M, Andersen T. Use of Laryngeal Ultrasound to Observe Laryngeal Movements During Noninvasive Ventilation in Healthy Volunteers. Respir Care. 2025 Mar;70(3):249-257. doi: 10.4187/respcare.12201. Epub 2024 Oct 29. PMID: 39472069. Om noninvasiv ventilasjon eks ved søvn

10: Benum SD, Aakvik KAD, Mehl CV, Kongsvold A, Lydersen S, Vollsæter M, Mork PJ, Kajantie E, Evensen KAI. Device-measured physical activity in adults born preterm with very low birth weight and mediation by motor abilities. PLoS One. 2025 Jan 7;20(1):e0312875. doi: 10.1371/journal.pone.0312875. PMID: 39775188; PMCID: PMC11706474.

11: Andersen TM, Brekka AK, Fretheim-Kelly Z, Lujan M, Heimdal JH, Clemm HH, Halvorsen T, Fondenes O, Nilsen RM, Røksund OD, Vollsæter M. Upper Airway and Translaryngeal Resistance During Mechanical Insufflation-Exsufflation. Chest. 2025 Jan;167(1):188-201. doi: 10.1016/j.chest.2024.08.022. Epub 2024 Aug 26. PMID: 39197511.

Pågående veiledning av phd-kandidater

Kaia Skrumme UiB “Childhood respiratory morbidity following extremely preterm birth: national cohort study” Hovedveileder

Åse Rogde UiB «Exercise induced laryngeal obstruction in asthma” Biveileder

Stian Hammer HVL «Å trene eller ikke trene – fysisk aktivitet som del av behandlingen ved Duchenne muskel dystrofi» Biveileder

Silje D Benum, NTNU “Long-term consequences of low birth weight: Motor function as a determinant of physical activity, fitness and body composition in very low birth weight adults: An international study” Biveileder

Anne K Brekka, HVL «Non-invasive ventilation and laryngeal obstruction in chronic obstructive pulmonary disease (COPD)” Biveileder

Avlagte doktorgrader i 2025

04.06.2025: Hovedveileder for Tonje Bårdsen UiB “Long term respiratory consequences of extreme preterm birth”

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master

Kongresser

2025: September European Respiratory Society 2025, Amsterdam, Nederland

Forskningsprosjekter

Prosjektleder: Maria Vollsæter

Tittel: **Fysisk og psykisk helse hos ekstremt for tidlig fødte barn i ungdomsalderen, en nasjonal studie.**

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen/Uni Research Helse

Oppstartsår: 2017 – men videreført fra opprinnelig prosjekt startet i 1998

Forventet prosjektslutt: 2032

Deltakelse fra andre helseregioner: Nei.

Deltagelse fra andre land: Ja, RECAP – Research on European Ahildren and Adults born

Preterm, www.recap-preterm.eu, EU prosjekt som del av Horizon 2020

Prosjektleder: Maria Vollsæter

Tittel: **Systematisk laryngoskopisk evaluering av øvre luftveier hos ventilerte ALS pasienter**

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2019

Forventet prosjektslutt: 2028

Deltagelse fra andre helseregioner: Nei

Deltagelse fra andre land: Ja, Porto, Portugal.

Prosjektleder: Thomas Halvorsen

Tittel: **Født for tidlig, konsekvenser for lungehelse og funksjon**

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2017

Forventet prosjektslutt: 2032

Deltagelse fra andre land: Ja, APIC - Adults Born Preterm International collaboration.

Prosjektleder: Tiina Andersen

Tittel: **Å trene eller ikke trene – fysisk aktivitet som del av behandlingen ved Duchenne muskel dystrofi.**

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2018

Forventet prosjektslutt: 2028

Prosjektleder: Maria Vollsæter

Tittel: **Systematisk evaluering av øvre luftveier hos pasienter med Spinal Muskel Atrofi**

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2018

Forventet prosjektslutt: 2028

Prosjektleder: Hege Clemm

Tittel: **HelpILO** (www.helpilo.com)

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2019

Forventet prosjektslutt: 2025

Prosjektleder: Tiina Andersen

Tittel: **Non-invasive ventilation and laryngeal obstruction in chronic obstructive pulmonary disease (COPD)**

Ansvarlig institusjon: Helse Bergen

Oppstartsår: 2023

Forventet prosjektslutt: 2033

Forskningsnettverk:

RECAP – Research on European Children and Adults born Preterm, EU-prosjekt som del av Horizon 2020 (www.recap-preterm.eu).

APIC - Adults born preterm international collaboration (www.apic-preterm.org).

PELICAN – Prematurity's effects on the lungs on children and adults born preterm (www.ersnet.org/science-and-research/clinical-research-collaboration-application-programme/pelican-prematuritys-effects-on-the-lungs-in-children-and-adults-network/)

Norsk forskergruppe for langtids mekanisk ventilasjon (www.nor-vent.no).

WestPaed research – Serving high-risk children (www.westpaed.com)

HelpILO – HelseVest nettverk med fokus på forskning på induserbar strupe obstruksjon ved fysisk aktivitet, ved astma og ved bruk av respirasjonstekniske hjelpemidler som hostemaskin, CPAP og BIPAP www.helpilo.com

Undervisning og veiledning

Februar	1 time x 2 søvn hos barn for medisinstudenter UiB vår og høst Målgruppe: helsepersonell, alle regioner
Mars	4 timer lunge fagdag medisin studenter UiB vår Målgruppe: helsepersonell, alle regioner
September	1 time x 2 søvn hos barn for medisinstudenter UiB vår og høst Målgruppe: helsepersonell, alle regioner 7 timer bachelor fysioterapi HVL om Indremedisin, herunder OSAS og hypoventilasjon Målgruppe: helsepersonell, alle regioner
Oktober	4 timer master barnesykepleie om Lunger Utvikling og Sykdom herunder OSAS og hypoventilasjon Målgruppe: helsepersonell, alle regioner 4 timer lunge fagdag medisin studenter UiB høst Målgruppe: helsepersonell, alle regioner
November avdeling	2 timer søvnrelaterte respirasjonsforstyrrelser samt NIV hos barn, egen Målgruppe: helsepersonell, egen region 1 time artikkelgjennomgang OSAS for NorVent forskningsgruppe Målgruppe: Helsepersonell, alle regioner

Andre verv:

Medlem Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter for søvnmedisin SOVno

Medlem Nasjonalt Forskningsnettverk NorVent

Medlem Nasjonal Interessegruppe Pediatriske Lungesykdommer

Medlem Norsk Lungemedisinsk Forening

Medlem European Respiratory Society

Medlem referansegruppe Danish-sleep-center-children-and-adolescents

ÅRSRAPPORT 2025: Siri Waage

Vitenskapelige publikasjoner:

1. Arnesen IB, Bjorvatn B, Pallesen S, Waage S, Gradisar M, Wilhelmsen-Langeland A, Saxvig IW. Insomnia in adolescent epidemiological studies: To what extent can the symptoms be explained by circadian factors? *Chronobiology International* 2025; 42: 58-69. doi.org/10.1080/07420528.2024.2444677. PMID: 39812320.
2. Pallesen S, Vedaa Ø, Sunde E, Harris A, Waage S, Saxvig IW, Zhang J, Bjorvatn B. The use and subjective experience of sleep apps and their relationship with personality characteristics among young adults. *Frontiers in Sleep* 2025; 4: 1499802. doi: 10.3389/frsle.2025.1499802. PMID: 41425169
3. Hartveit Hosøy D, Ørner PB, Pallesen S, Saxvig IW, Bjorvatn B, Waage S. Night work and sleep debt are associated with infections among Norwegian nurses. *Chronobiol Int.* 2025 Mar; 42(3):309-318. doi: 10.1080/07420528.2025.2455147. Epub 2025 Mar 9. PMID: 40059106.
4. Pallesen S, Saxvig IW, Waage S, Schenck CH, Bjorvatn B. The Prevalence of Sexsomnia in a General Population Sample. *Arch Sex Behav.* 2025 Oct 3. doi: 10.1007/s10508-025-03235-x. Epub ahead of print. PMID: 41044291. Nivå 2.
5. Djupedal ILR, Harris A, Svensen E, Lie SA, Wang ALH, Pallesen S, Waage S, Nielsen MB, Sunde E, Bjorvatn B, Holmelid Ø, Vedaa Ø. Shift Schedule With Fewer Short Daily Rest Periods and Sickness Absence Among Health Care Workers: A Cluster Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open.* 2025 Sep 2;8(9):e2531568. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2025.31568. PMID: 40952742; PMCID: PMC12439055.
6. Nyarubeli IP, Tørdal EV, Moen BE, Bjorvatn B, Waage S, Sunde E, Vedaa Ø, Harris A, Pallesen S. Non-standard work hours, accidents and injuries among seafarers. A systematic review. *Advances in Human Factors of Transportation* 2025; 186: 521-534. <http://doi.org/10.54941/ahfe1006542>
7. Holmelid Ø, Pallesen S, Bjorvatn B, Sunde E, Waage S, Vedaa Ø, Nielsen MB, Harris A. Simulated quick returns in a laboratory context and effects on sleep and pre-sleep arousal between shifts: A crossover controlled trial. *Ergonomics* 2025; 68_538548. doi.org/10.1080/00140139.2024.2335545. PMID: 38587121

Andre publikasjoner:

1. Waage S. Redaktørens hjørne. *Tidsskriftet SØVN* 2025; 17(1): side 3.
2. Saxvig IW, Waage S. Søvnløs i Sevilla. *Tidsskriftet SØVN* 2025; 17(1): side 32-34.
3. Waage S. Redaktørens hjørne. *Tidsskriftet SØVN* 2025; 17(2): side 3.
4. Waage S, Pallesen S, Harris A, Vedaa Ø, Bjorvatn B. Søvnproblemer øker hodepine og fatigue hos sykepleiere. *Sykepleien* 2025; 113 (101246): e-101246 doi:10.4220/Sykepleiens.2025.101246

5. Waage S, Bjorvatn B. Sleep, health and shift work. In The Oxford Handbook of Sleep and Sleep Disorders, second edition. Editors: Espie, Zee, Morin. 2025; chapter 16: 425-438.
6. Bjorvatn B, Kallestad H, Hrubos-Strøm H, Abeler K, Sivertsen B, Waage S, Holsten F, Pallesen S. Nasjonal anbefaling for utredning og behandling av kronisk insomni hos voksne. SØVN 2025; 17(1): side 22-31.
7. Bjorvatn B, Kallestad H, Hrubos-Strøm H, Abeler K, Sivertsen B, Waage S, Holsten F, Pallesen S. Nasjonal anbefaling for utredning og behandling av kronisk insomni hos voksne. Utposten 2025; nr. 7: side 8-15.
8. Waage S, Saxvig IW. [Hva er søvnhelse?](http://www.sovno.no) Tekst på www.sovno.no
9. Waage S, Saxvig IW. [Er søvn for pyser?](http://www.sovno.no) Tekst på www.sovno.no
10. Waage S, Saxvig IW. Er søvn for pyser? Somnus nr 1, 2025: side 37.

Abstrakter:

Flaa TA, Waage S, Pallesen S, Harris A, Vedaa Ø, Djupedal ILR, Sunde E, Blytt KM, Hiestand S, Bjorvatn B. Associations between sleep debt and work characteristics, insomnia, anxiety and depression among nurses in Norway. WINC, København, 2025.

Andersen FB, Pallesen S, Egaas IT, Vedaa Ø, Nielsen MB, Sunde E, Holmelid Ø, Kysnes BB, Bjorvatn B, Waage S, Ropponen A, Garde AH, Dahlgren A, Djupedal ILR, Harris A. A systematic review and meta-analysis on the associations between short rest periods (quick returns) between shifts, health, function, and behavior outcomes. WINC, København, 2025.

Kysnes BB, Harris A, Waage S, Sunde E, Djupedal ILR, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. How shift work influences sleep, health, safety, and turnover intention among hospital employees – an observational cohort study protocol. WINC, København, 2025.

Waage S, Harris A, Pallesen S, Vedaa Ø, Bjorvatn B. The effect of a self-help book for shift work disorder – A randomized controlled trial. WINC, København, 2025.

Hiestand S, Pallesen S, Forthun I, Waage S, Østbye T, Bjorvatn B. Relationship of adverse childhood experiences, personality traits, circadian preference, and workaholism with excessive fatigue in nurses. WINC, København, 2025.

Bjorvatn B, Almås FB, Waage S, Pallesen S, Sharma S. The association between musculoskeletal symptoms and work schedule, shift work disorder, anxiety, depression, and chronic insomnia among Norwegian nurses. WINC, København, 2025.

Waage S, Harris A, Pallesen S, Vedaa Ø, Bjorvatn B. A randomized controlled trial on the effect of a self-help book for shift work disorder. World Sleep 2025, Singapore.

Vallieres A, Lavoie CE, Waage S, Bjorvatn B, Lefrancois M. Validation of the Bergen Shift Work Sleep Questionnaire in workers under split shift or early morning shift. World Sleep 2025, Singapore.

Harris A, Pallesen S, Vedaa Ø, Bjorvatn B, Waage S, Sunde E, Nielsen MB. The impact of moral stress on turnover intention in shift-working nurses: Test of a moderated mediation model. Working Time Society, Brasil, 2025.

Kysnes B, Harris A, Waage S, Sunde E, Djupedal ILS, Pallesen S, Bjorvatn B, Vedaa Ø. Associations of Shift Work Patterns with Work-Related Accidents and Dozing Off: Combining Objective Working-Time Registers and Retrospective Questionnaire Data. Working Time Society, Brasil, 2025.

Pågående veiledning av phd-kandidater:

Medveileder 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.

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

Avlagte doktorgrader i 2025:

25.3.25: Medveileder for Ingebjørg Louise Rockwell Djupedal på doktorgradsprosjektet «Health promoting work schedules: The effects of ensuring sufficient daily rest periods». Finansierte av midler fra NFR, UiB. Startet 1.4.21.

26.8.25: Medveileder for Øystein Holmelid på doktorgradsprosjektet «Short-term effects shift work on sleep and performance». Finansierte av midler fra psykologisk fakultet, UiB. Startet 1.1.21.

Pågående veiledning av forskerlinjestudenter, medisinstudentoppgaver og master:

2024- Biveileder for Karl Erik Lundekvam og Håkon Lundekvam Berge (stud med)

2024- Hovedveileder for Kristian Lekven Lien og Håvard Krieg (stud med)

Kongresser:

Februar 2025: Nasjonal konferanse om skift/turnusarbeid, Bergen, Norge.

Mai 2025: WINC (Working time in the Nordic countries), København, Danmark.

September 2025: World Sleep 2025, Singapore.

Oktober 2025: Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand, Norge.

November 2025: Working Time Society 2025, Guarujá, 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: 2030.

Prosjektleder: Siri Waage/Tine Flaa
Tittel: Søvn og fatigue blant piloter og redningsmenn i luftambulansen.
Ansvarlig institusjon: UIB.
Oppstartsår: 2014.
Forventet prosjektslutt: 2026.

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: 2026.

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: Søvn og infeksjoner i norsk allmennpraksis.
Ansvarlig institusjon: UiB.
Deltakelse fra andre helseregioner: Helse sør-øst
Oppstart: 2019.
Forventet prosjektslutt: 2027.

Forskningsnettverk:

Forskere i nettverket: Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Bente Moen, Siri Waage, Nils Magerøy, Ingvild Saksvik-Lehouillier, Corne Roelen, Torbjørn Åkerstedt, Giovanni Costa, Simon Folkard med flere.
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, Sverre Lehmann, Erlend Sunde, Tine Almenning Flaa, Randi Liset, Hogne Buchvold, Kjersti Marie Blytt, Ingvild West Saxvig, Eilin Erevik, Ane Wilhelmsen-Langeland, Øystein Vedaa, Alvild Alette Bjørkum, Hanna Flækøy Skjåkødegård, Kristine Stangenes, Ulrik Opsahl, 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: Øystein Vedaa, Anette Harris, Bjørn Bjorvatn, Ståle Pallesen, Bjarte Kysnes, Erlend Sunde, Ingebjørg Djupedal, Morten Birkeland Nielsen, Kati Karhula, Mikael Sallinen.
Tittel: WeBeSafe.
Samarbeidende helseregion: Helse Vest, Helse Midt.

Undervisning:

Kurs/konferanse:

- Februar: 10 min om forskningsprosjekt/RCT skiftarbeidsbok, Nasjonal konferanse HeWoS, Bergen. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- Oktober: 10 min om RCT skiftarbeidsbok, Nasjonal søvnkonferanse, Solstrand. Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.
- November: 60 min keynote forelesning "Assessment and management of shift work disorder". Målgruppe: helsepersonell og andre faggrupper, alle regioner.

Annen kompetansespredning:

- Februar: 45 min om skiftarbeid, søvn og helse hos sykepleiere, Norsk sykepleierforbund, Oslo. Målgruppe helsepersonell, flere regioner.
- Mars: 120 min om skiftarbeid og søvn, Klinikk sikkerhetspsykiatri, Bergen. Målgruppe: helsepersonell, egen region.

Medieoppslag: (24)

1. Januar: Ambulanseforum [Skiftarbeid: – Har du ikke sovet på 17-18 timer tilsvarer det 0,5 i promille](#)
2. Januar: KK.no om kiwi og søvn [Denne matvaren kan gi deg bedre søvn](#)
3. Februar: [Søvn - en gave eller forbannelse? - Lunsjprat | Podcast on Spotify](#)
4. Februar: Søvnproblemer <https://sol.no/nyheter/denne-gruppen-er-ekstra-utsatt/82626769>
5. Februar: nettavisen om søvnmåling og smartklokker [Søvn, Toppidrett | Skeptisk til økende trend blant unge: – En forverring](#)
6. Februar: NRK Finnmark
7. Februar: Stavanger aftenblad/Tiktok <https://vm.tiktok.com/ZNdesWkvU/>
8. Mars: Nettavisen [Søvn, Sykdom | Forskning knytter søvnunderskudd og nattskift til infeksjonsrisiko](#)
9. Mars: Aftenposten [Forskning knytter søvnunderskudd og nattskift til infeksjonsrisiko](#)
10. Mars: Dagens medisin [Forskning knytter søvnunderskudd og nattskift til infeksjonsrisiko](#)
11. April: Publicis Stories for Finansforbundet. Derfor har flere arbeidsgivere satt de ansattes søvn på agendaen
12. Mai: NRK.no [Jakob Ingebrigtsen vil helst sove ni timer og 15 minutter: – Det setter jeg litt spørsmålstegn ved – NRK Sport – Sportsnyheter, resultater og sendeplan](#)
13. Juni: NRK radio, God morgen Hordaland [Juni 2025 - Distriktsprogram - Hordaland - NRK Radio](#)
14. Juni: SOMNUS nr 1 2025 «Er søvn for pyser?», debattinnlegg
15. Juli: VG Tiktok Søvnforskerens tips for å redde sønnen i varmen <https://www.tiktok.com/@vgnett/video/7526216541604465953>
16. Juli: Aftenposten [Kvinner trenger mer søvn enn menn, ifølge forskning.](#)
17. Juli: NRK Slik sover du bedre i varmen <https://www.nrk.no/norge/32-tips-til-32-varmegrader-1.17483580>
18. August: NRK radio, God morgen Hordaland, Få tilbake søvnrytmen etter ferien [God morgon Hordaland - Distriktsprogram - Hordaland - NRK Radio](#)
19. August: VG (+) Søvnstudie: Søvnrytme kobles til 172 ulike sykdommer

- 20. September: Dagbladet Pluss. Søvnløs i Norge. Effektiv teknikk for bedre innsovning.
- 21. Oktober: Adressa.no [Gjør du dette? Dette sier forskerne om riktig temperatur når du sover. - adressa.no](#)
- 22. Oktober: BT.no [Gjør du dette? Dette sier forskerne om riktig temperatur når du sover.](#)
- 23. Oktober: NRK [God morgon Hordaland - Distriktsprogram - Hordaland - NRK Radio](#) om mørketid
- 24. November: NRK.no [Fleire må jobbe ugunstig – Handel og Kontor ønsker ny lov om åpningstider – NRK Rogaland – Lokale nyheter, TV og radio](#)

Annen aktivitet:

Forsker 20 % ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin, UIB.
Redaktør for tidsskriftet SØVN.
Fagansvarlig for 10 tekster på Store norske leksikon.
Medlem av styringsgruppe nordisk forskernettverk (WINC).
Referee-virksomhet.
Podkastvert i Søvnpodden, 12 episoder publisert i 2025.
Chair i symposium på WorldSleep, Singapore.
Mentor for postdoc Tine Almenning Flaa.
Stand på Arendalsuka 2025.

ÅRSRAPPORT 2025: Tom Aasnæs

Kompetansespredning:

Pasienter og pårørende. Flere regioner 60 minutter

Annen aktivitet:

Medlem av Arbeidsgruppen ved Nasjonalt senter for søvnmedisin SOVno

Medlem av Norsk forening for søvnmedisin (NOSM).

Rådgiver SOVno 50%