

Kompetansespredningstiltak	Målgruppe	Virkemidler	Måltall	Tidsaspekt
Bygge bred kompetanse om søvn blant helsepersonell, på tvers av ulike spesialiteter og i hele landet	Helsepersonell	Bidra med søvnundervisning i alle helseregioner	≥100 timer årlig	Kont.
		Arrangere søvnkurs	≥2 dagskurs årlig	Kont.
		Utarbeide nasjonale/internasjonale anbefalinger innen søvnmedisin	≥1 anbefaling annethvert år	Kont.
		Publisere nasjonale anbefalinger om behandling av RLS i SØVN		2026
Samle, produsere og formidle evidensbasert kunnskap om søvn og søvnmedisin	Forskere Helsepersonell	Publisere søvnrelaterte vitenskapelige artikler i fagfellelvurderte tidsskrift	≥40 artikler årlig	Kont.
		Veileder/medveileder/opponent i søvnrelaterte doktorgradsdisputaser	≥2 årlig	Kont.
		Publisere forskningsnytt på nettside, distribuere via nyhetsmail	≥40 saker årlig	Kont.
		Produsere tidsskriftet SØVN	≥2 nummer årlig, opplag ≥2000	Kont.
		Distribuere tidsskriftet SØVN digitalt	≥450 abonnenter	Kont.
	Pasienter Allmennheten	Distribuere informasjonsbrosjyrer om søvn og søvn sykdommer	≥5000 brosjyrer årlig	Kont.
		Bidra i avis/nettavis/radio/tv-innslag om søvn	≥100 innslag årlig	Kont.
		Formidle/dele søvnrelaterte medieoppslag på sosiale medier	≥70 innlegg årlig	Kont.
		Produsere podkast om søvn og søvnmedisin	≥10 episoder årlig	Kont.
		Gjennomføre befolkningsundersøkelser om søvn	Annethvert år	Kont.
		Delegat for verdens søvndag	Årlig	Kont.
		Markere verdens søvndag 13. mars 2026		2026
		Stand på Arendalsuka august 2026		2026
		Gjennomføre spørreundersøkelse om søvn helse 2026		2026
		Bidra i Helsedirektoratets søvnkampanje 2026		2026
		Bidra til fokus på søvn i folkehelse rapport 2026		2026
		Bidra i film om ungdomssøvn (Fotspor Film)		2026-2027
Legge til rette for forskningsaktivitet i helseregionene	Forskere	Delta i flerregionale forskningsprosjekter	≥15 prosjekter årlig	Kont.
		Avholde hybride forskningsmøter	≥10 møter årlig	Kont.
		Arrangere nasjonal søvn forskningskonferanse	Annethvert år	Kont.
Opprette og videreutvikle hjemmesidene til SOVno (www.sovno.no)	Allmennheten	Oppdatere nettsidene til SOVno	Ukentlig	Kont.
	Pasienter	Oppdatere oversikt over utredning- og behandlingstilbud	Årlig	Kont.
	Helsepersonell	Promotere nettsidene til SOVno	≥400.000 treff på nettsidene årlig	Kont.
Sørge for forsvarlig styring, og ivareta brukerperspektivet, ulike faggrupper og de ulike helseregionene under utøvelsen av mandatet		Avholde møter med arbeidsgruppen	≥10 årlig	Kont.
		Avholde årsmøte med arbeidsgruppen og referansegruppen	Årlig	Kont.
		Møtepunkter med bruker/pasientforeninger	≥2 årlig	Kont.
		Dokumentere resultatoppnåelse av tjenesten	Årlig	Kont.