



Bjørn Bjorvatn

Professor dr.med.
ved Institutt for global
helse og samfunns-
medisin, Universitetet
i Bergen

Senterleder ved
SOVno og Senter
for søvnmedisin
ved Haukeland
universitetssjukehus

Behandler pasienter
med søvnnykdom-
mer ved Bergen
Søvncenter

Somnolog

SOVno sin framtid er usikker

Alle kompetansetjenester etablert før 2012 skal avvikes. Kompetanse-tjenestene kan søke om å bli videreført, men da under en annen type organisering.

Helse- og omsorgsdepartementet (HOD) har evaluert de nasjonale kompetansetjenestene, og besluttet at det skal gjennomføres store endringer i organiseringen av tjenestene. Dette innebærer at alle kompetansetjenester skal ha en tidsbegrenset funksjon på enten 5 eller 10 år, og at det etableres nye nasjonale kvalitets- og kompetansenettverk som skal fungere som en naturlig videreføring for kompetansetjenester som har oppfylt sitt formål. SOVno ble etablert i 2004, og vil derfor avvikes som kompetanse-tjeneste. Videre organisering er ikke avklart ennå, men vi håper og tror at vi kan fortsette å spre kunnskap om søvnmedisin også i årene framover. Det pågår nå diskusjoner med de ulike kompetansetjenestene om framtidig organisering. Kompetansetjenestene som går over til å fungere som nasjonale kvalitets- og kompetansenettverk vil få en kraftig nedskalering av tilskudd (økonomi) og oppgaver. SOVno forhandler for tiden om overgang til en annen form for organisering, og vi håper at vi får bedre økonomiske rammer enn det som er tiltenkt kvalitets- og kompetansenettverkene.

SOVno skiller seg fra andre nasjonale kompetansetjenester på flere områder. SOVno dekker de fleste aspekter av søvnfeltet inkludert mange forskjellige søvnnykdommer, og involverer mange spesialiteter. Vi jobber målrettet for å forebygge søvnplager i befolkningen og påfølgende uhelse. Arbeidsgruppen ved tjenesten er sammensatt av legespesialister fra lungemedisin, ØNH, klinisk nevrofysiologi, psykiatri, barne- og ungdomspsykiatri, pediatri og allmennmedisin, samt professorer fra psykologisk fakultet og Folkehelseinstituttet. I tillegg har administrative personer ved SOVno bakgrunn fra sykepleiefaget. Den nasjonale

referansegruppen inkluderer nevrolog, klinisk nevrofysiolog, ØNH-lege og barne- og ungdomspsykiater i tillegg til representant fra pasientforeningen. SOVno er derfor svært tverrfaglig og dekker søvnnykdommer som søvnrelaterte respirasjonslidelser (bl.a. obstruktiv søvnnapné), insomni, søvnrelaterte bevegelseslidelser (bl.a. restless legs syndrom), parasomnier, og døgnrytmelidelser. Det finnes ingen tilsvarende tverrfaglige miljøer i de andre helseregionene.

Slik jobber SOVno for å imøtekomme målsettingene (se ramme på side 5):

- Omfattende og oversiktlige hjemmesider (www.sovno.no), blant annet med 1) en rekke informasjonsider om søvn og de ulike søvnnykdommene, 2) aktuelle spørreskjemaer for nedlastning og bruk, 3) informasjonsvideoer om søvnmedisin, 4) oversikt over hvor spesialisert utredning og behandling av søvnnykdommer utføres, 5) oppdaterte fagartikler om de ulike søvnnykdommene, 6) informasjon om vitenskapelige publikasjoner, bøker, doktorgrads-prosjekter og andre forskningsprosjekter innen søvn, 7) tilgang til en interaktiv spørreundersøkelse hvor pasienter kan få tilbakemelding på hvilken søvnildelse de har.
- Utgivelse av tidsskriftet SØVN to ganger årlig. Her beskrives ulike aspekter av søvnmedisin for å øke kompetansen blant helsepersonell. SØVN tilbys gratis på hjemmesidene og sendes også ut til interesserte i papirformat eller digitalt.
- Fire ulike informasjonsbrosjyrer om søvnmedisin som formidles gratis til lege- og psykologkontorer.
- Utarbeiding av nasjonale anbefalinger for utredning og behandling av søvnildelser.



- Etablering av et nasjonalt søvnregister, blant annet for overvåking av behandlingseffekter.
- Månedlige forskningsmøter tilgjengelige for alle (hybrid med digital lenke).
- Støtte og tilrettelegging av søvnforskning, blant annet ved at SOVno årlig utlyser forskningsmidler der alle helseregionene får minst ett bidrag hver.
- Arrangering av en nasjonal søvnkonferanse hvert annet år (i 2021 med 75 deltakere).
- Undervisning og foredrag på en rekke kurs i grunn-, videre- og etterutdanningen for leger, psykologer, sykepleiere, helsesykepleiere og annet helsepersonell.
- Utvikling av evidensbaserte lærebøker om søvnmedisin (to lærebøker er forfattet av medlemmer av SOVno) og egne evidensbaserte søvnkapitler i generelle lærebøker for leger, psykologer og annet helsepersonell (kapitler om søvnmedisin er forfattet av medlemmer av SOVno i lærebøker innen allmennmedisin, psykiatri, psykologi, sykepleie, nevrologi, NEL, legemiddelhåndboken).
- Utvikling av selvhjelpsbøker (medlemmer av SOVno har forfattet evidensbaserte bøker til pasienter med insomni og til personer som sliter med å mestre skiftarbeid).
- Utsending av ukentlig nyhetssak til leger, psykologer og annet helsepersonell.
- Informasjon og regelmessige oppdateringer om søvnrelaterte temaer på Facebook.
- Tilgjengelig telefon og epost-tjeneste.

SOVno sine målsettinger:

- Sørge for økt kompetanse om søvnmedisin blant helsepersonell.
- Øke generell kunnskap i befolkningen om søvnens betydning for god helse og livskvalitet.
- Bidra til utvikling og tilgjengeliggjøring av evidensbasert behandling av søvnproblemer.
- Bidra til at pasienter har tilgang til evidensbasert behandling av sine søvnproblemer.

Vår viktigste formidlingskanal er hjemmesidene – www.sovno.no. Disse hjemmesidene har vært svært godt besøkt i mange år, og har ligget i toppen blant besøkte hjemmesider i helseforetaket. I 2021 hadde vi hele 436.826 treff totalt på www.sovno.no.

SOVno har et tett samarbeid med Senter for søvnmedisin (den kliniske avdelingen på Haukeland sjukehus som utreder og behandler pasienter med søvn sykdommer). Alle pasientene inviteres til å delta i et kvalitetsregister som nå inkluderer rundt 10.000 pasienter. Flere vitenskapelige publikasjoner utgår fra registeret. Flere andre sykehus rundt om i landet benytter samme spørreskjema (utviklet av SOVno/Senter for søvnmedisin). Målet er et nasjonalt register.

Vi håper at vi kan videreføre SOVno som et Nasjonalt senter for søvnmedisin, slik at vi kan fortsette vår svært utadrettede formidling og kompetansespredning i årene som kommer.