Norsk tittel: **Intervensjoner for å forbedre søvn og deres innvirkning på arbeids- og dagtidsfunksjon**

Populærvitenskapelig tittel: **Sammenhengen mellom søvn og arbeid**

Sammendrag

Mange mennesker sliter med dårlig søvn, noe som også påvirker hvordan de fungerer på jobb og på fritiden. Ulike behandlinger (eller intervensjoner) for søvnproblemer, for eksempel kognitiv atferdsterapi for insomni (KAT) eller lys- og mørketerapi (hvor eksponeringen for lys gjennom døgnet reguleres), kan være svært effektive og føre til bedre søvn. Det er imidlertid uvisst om slik behandling også fører til at man fungerer bedre på dagtid.

Målet med denne doktorgraden var å undersøke hvordan ulike intervensjoner påvirker både søvn og funksjonsnivået på dagtid. Dette ble gjort gjennom fire forskningsstudier. De to første studiene undersøkte sammenhengen mellom søvnvansker og arbeidsfunksjon hos personer med insomni og om bedre søvn også førte til bedre arbeidsfunksjon. Deltakerne ble enten gitt søvnbehandling (KAT) eller generell informasjon om gode søvnvaner. Den tredje studien undersøkte effekten av blåblokkert belysning (hvor de blå frekvensene som finnes i vanlig lys er fjernet) sammenlignet med standard sykehusbelysning på søvn, søvnighet og kognitiv prestasjon i en gruppe med friske voksne. Blåblokkert belysningen er installert i deler av den nye akuttpsykiatriske avdelingen på St. Olavs Hospital i Trondheim, og i den fjerde studien undersøkte vi hvordan slik belysning på arbeidsplassen påvirket søvnen og arbeidsfunksjonen til sykepleiere som jobbet kvelds- og/eller nattevakter.

Resultatene fra de to førte studiene viste at de som hadde mindre søvnproblemer etter behandlingen fungerte bedre på jobb og på fritiden seks måneder senere. Det å bli kvitt søvnproblemene var også det som førte til bedret funksjonsnivå på dagtid. Den tredje studien

viste at å oppholde seg i blåblokkert lys påvirket søvnmønsteret til deltakerne slik at de ble trøtte tidligere på kvelden og sov litt bedre. Den fjerde studien viste at det ikke var noen forskjeller i søvn og arbeidsfunksjon avhengig av om sykepleierne jobbet i blåblokkert belysning eller standard sykehusbelysning, bortsett fra at den blåblokkerte belysningen gjorde sykepleierne litt trøttere på kveldstid.

Kandidat: Kaia Kjørstad

Institutt: Institutt for psykisk helse

Veiledere: Håvard Kallestad, Børge Sivertsen og Jan Scott

Finansieringskilde: Stiftelsen Dam

Ovennevnte avhandling er funnet verdig til å forsvares offentlig for graden

PhD i medisin og helsevitenskap, Doctor Philosophiae.

Disputas finner sted i Fred Kavli-bygget (auditorium MTA) på St. Olavs Hospital, Trondheim

Tirsdag 16. august, kl. 10:15.