

THAT – test
version publicerad 2006 - J Psychosomatic Research

Toronto Hospital Alertness Test (THAT)

Syftet med den här undersökningen är att ta reda på hur alert du känner dig. Perioden är föregående veckan. Använd skalan nedan och kryssa för ett svar för varje fråga.

	Inte alls	Mindre än ¼ av tiden	¼ till ½ tiden	½ till ¾ av tiden	Mer än ¾ av tiden	All min vakna tid
Under <u>förra veckan</u> kände jag att	0	1	2	3	4	5
jag kunde koncentrera mig						
jag var alert						
jag var pigg						
jag var full av energi						
jag var kapabel att tänka nya tankar						
min syn var klar och att jag lade märke till detaljer (t.ex. vid bilkörning)						
jag kunde fokusera på det jag höll på med						
min mentala kapacitet fungerade på topp						
jag behövde anstränga mig extra för att hålla mig alert						
mina tankar vandrade iväg när jag kände mig uttråkad						