

TORONTO HOSPITAAL WAKKEREID TOETS (THWT)

Hierdie vraelys probeer om vas te stel hoe wakker jy voel. In die rapportering van hou jy voel, vra ons dat jy terug dink oor die afgelope week. Gebruik die volgende skaal en merk een boksie vir elke vraag.

Gedurende die laaste week was ek:	Nooit	Minder as ¼ van die tyd	¼ tot ½ van die tyd	½ to ¾ van die tyd	Meer as ¾ van die tyd	Heeltyd
	0	1	2	3	4	5
1. In 'n staat om te konsentreer						
2. Opmerkzaam						
3. Vars						
4. Energeties						
5. In 'n staat om te dink aan nuwe idees						
6. Visie was duidelike met aandag aan al die besonderhed (bv. Motorbestuur)						
7. In 'n staat om te fokus op 'n spesefieke taak						
8. Verstand was op die skerpste vlak						
9. Ekstra moeite was nodig om wakkerheid te behou						
10. In 'n vervelige situasie sou my gedagtes dwall						