

Met de onderstaande vragenlijst proberen wij vast te stellen hoe alert u zich de afgelopen week heeft gevoeld. Geef voor elke vraag een antwoord aan de hand van de schaalverdeling.

De afgelopen week:	helemaal niet	minder dan ¼ van de tijd	¼ tot ½ van de tijd	½ tot ¾ van de tijd	meer dan ¾ van de tijd	de hele tijd
1. Kon ik mij goed concentreren						
2. Was ik alert						
3. Voelde ik mij uitgerust						
4. Had ik voldoende energie						
5. Was ik in staat nieuwe ideeën te bedenken						
6. Kon ik details goed waarnemen (bijv. bij het autorijden)						
7. Kon ik mij goed op een bepaalde taak concentreren						
8. Voelde ik mij emotioneel sterk						
9. Moest ik mijn best doen om alert te blijven						
10. In een saaie situatie, dwaalden mijn gedachten af						