

## Soal Selidik Ringkas Kualiti Hidup Apabila Mengalami Gangguan Bipolar (QoL.BD Ringkas)

Butiran berikut ingin mengetahui mengenai julat pengalaman, kelakuan dan perasaan yang berkaitan dengan kualiti hidup. Sila beritahu kami mengenai kualiti hidup anda dengan menilai berapa banyak anda bersetuju dengan setiap kenyataan di bawah. Bulatkan nombor terbaik yang menerangkan pengalaman anda sepanjang *7 hari yang lepas*. Jangan habiskan terlalu banyak masa pada setiap butiran, apa yang kami benar-benar ingin tahu ialah tanggapan pertama anda.

| Sepanjang 7 hari yang lepas, saya telah... |  | Amat tidak bersetuju | Tidak bersetuju | Berkecuali | Bersetuju | Amat bersetuju |
|--|--|----------------------|-----------------|------------|-----------|----------------|
| 1  | Berasa sihat dari segi fizikal   | 1                    | 2               | 3          | 4         | 5              |
| 2  | Berasa segar semasa bangun daripada tidur  | 1                    | 2               | 3          | 4         | 5              |
| 3  | Menikmati perkara sebanyak mana yang saya biasa lakukan                          | 1                    | 2               | 3          | 4         | 5              |
| 4  | Dapat memberikan tumpuan yang baik   | 1                    | 2               | 3          | 4         | 5              |
| 5  | Berminat dengan aktiviti masa lapang saya  | 1                    | 2               | 3          | 4         | 5              |
| 6  | Berminat dengan hubungan sosial saya   | 1                    | 2               | 3          | 4         | 5              |
| 7  | Mengamalkan nilai kerohanian saya seperti yang saya inginkan                     | 1                    | 2               | 3          | 4         | 5              |
| 8  | Mempunyai wang yang cukup untuk perkara tambahan                                 | 1                    | 2               | 3          | 4         | 5              |
| 9  | Memastikan rumah saya kemas  | 1                    | 2               | 3          | 4         | 5              |
| 10   | Berasa diterima oleh orang lain  | 1                    | 2               | 3          | 4         | 5              |
| 11   | Bergerak ke mana-mana secara bebas (cth. memandu, menggunakan pengangkutan awam) | 1                    | 2               | 3          | 4         | 5              |
| 12   | Mempunyai idea yang jelas mengenai apa yang saya mahu dan tidak mahu             | 1                    | 2               | 3          | 4         | 5              |

Rujukan: Michalak EE, Murray G, CREST.BD. Development of the QoL.BD: a disorder-specific scale to assess quality of life in bipolar disorder. *Bipolar Disorders*. 2010;12:727-40.