

### **Bipolar Bozuklukta yaşam kalitesi Anketi (Kısa Formu) (Brief QoL.BD)**

Aşağıdaki maddeler yaşam kalitesiyle ilgili deneyimleri, davranışları ve duyguları sorgulamaktadır. Yaşam kalitenizle ilgili her bir maddeye ne kadar katıldığınızı lütfen belirtiniz. Son 7 günde deneyimlerinizi en iyi tanımlayan puanı seçiniz. Maddeler için çok zaman harcamayın aklınıza ilk geleni işaretleyiniz.

<i>Son 7 günde, Ben</i>	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Kendimi fiziksel olarak iyi hissettim	1	2	3	4	5
2. Sabahları dinlenmiş olarak uyandım.	1	2	3	4	5
3. Yaptığım şeylerden her zamanki kadar keyif aldım.	1	2	3	4	5
4. Konsantrasyonum (odaklanabilmem) iyiydi.	1	2	3	4	5
5. Boş zamanlarımda uğraşlarımla ilgilendim.	1	2	3	4	5
6. Sosyal ilişkilerimle ilgilendim.	1	2	3	4	5
7. İnançlarımın gereğini dilediğim gibi yaptım.	1	2	3	4	5
8. Temel ihtiyaçlarımı karşıladıktan sonra da geriye param kaldı.	1	2	3	4	5
9. Evimi düzenli tuttum.	1	2	3	4	5
10. Diğerleri tarafından kabul edildiğimi hissettim.	1	2	3	4	5
11. İstedğim yere özgürce gidebildim (Araba / Toplu taşıma, araç kullanarak, vb. ).	1	2	3	4	5
12. Ne isteyip, ne istemediğim konusunda düşüncelerim netti.	1	2	3	4	5