

Instrukcija KRIa lietošanai

KRIa aptauja izvērtē indivīda kognitīvās rezerves, apkopojot informāciju par konkrētā indivīda pieaugušo vecumposmu. KRIa ir izstrādāta un īstenota balstoties uz Jakova Šterna (Yaakov Stern) izstrādāto kognitīvo rezervju ideju. Plašāka informācija pieejama šeit: Nucci, M., Mapelli, D., & Mondini, S. (2012) The cognitive Reserve Questionnaire (CRIq): a new instrument for measuring the cognitive reserve. *Aging clinical and experimental research*, 24, 218-26.

Vadlīnijas KRIa izmantošanai ir apkopotas protokolā katras daļas sākumā. Šajā dokumentā mēs sniegsim detalizētāku skaidrojumu anketas izmantošanai un sniegsim atbildes uz biežāk uzdotajiem jautājumiem, kas saistīti ar atbilžu klasifikāciju, ar mērķi izveidot maksimāli konsekventu sistēmu dažādiem aptaujas veicējiem.

Intervija

Datu ievākšana ar KRIa tiek veikta daļēji strukturētas intervijas formā. Intervijas vadītājam jāpiemīt prasmēm virzīt un aktīvi vadīt sarunu uz mērķi. Kā jau visās neiropsiholoģiskajās intervijās, vadītājam jāizrāda cieņpilna attieksme – uzklausat, izrādot sapratni un empātiju – pret intervējamā teikto un informāciju jāspēj ievākt efektīvi. Vēl vairāk, ir svarīgi spēt tikt galā ar pārlicēgiem vārdu plūdiem un emocionālajām reakcijām, ko bieži vien rada atmiņu izgūšana.

Ja KRIa tiek izmantots klīniskā vidē, jāpārlicinās, ka intervējamajam nav traucēti kognitīvie procesi. Gadījumā, ja intervējamajam ir kādas problēmas ar atmiņu vai uzmanību (vai par tādām ir aizdomas), vēlams jautājumus uzdot ģimenes locekļiem. Ir būtiski pārlicināties par to, ka ģimenes loceklis ir pietiekami labi informēts par pacienta kādreizējiem un šī brīža paradumiem. Piemēram, bērns var nezināt, cik bieži kāds no vecākiem ir veicis noteiktas aktivitātes, kad bijis jauns. Šis aspekts attiecas arī atkārtotu laulību gadījumā. Ja informācija šķiet aizdomīga, ir atļauts to pārbaudīt vai arī salīdzināt ar

informāciju no citiem avotiem. Jebkurā gadījumā, aptaujas protokola beigās jānorāda, vai informācija iegūta no intervijas ar pacientu vai ar ģimenes locekli.

Aptauja

Aptaujā sākotnēji jānorāda intervējamo identificējoša informācija. Aptauja ir sadalīta trīs daļās: *KRI-Izglītība*, *KRI-DarbaAktivitāte* un *KRI-BrīvaisLaiks*.

KRI-Izglītība: šī daļa apskata sasniegto izglītības līmeni intervējamā dzīves laikā. Par katru veiksmīgi pabeigto skolas gadu tiek piešķirts 1 punkts, par katru atkārtoto gadu tiek piešķirts puspunkts (0,5).

Piemēram, cilvēks, kas ir pabeidzis 9 pamatskolas gadus saņems 9 punktus. Cilvēks, kas ir pabeidzis arī vidusskolu (3 gadi) un ieguvis bakalaura grādu (4 gadi), saņems 16 punktus (9 gadi pamatskolā, 3 gadi vidusskolā un 4 gadi universitātē – kopā 16 gadi). Visbeidzot, cilvēks, kas ir ieguvis doktora grādu, saņems 22 punktus (9 gadi pamatskolā, 3 gadi vidusskolā, 4 gadi pamatstudijās, 2 gadi maģistrantūrā un 4 gadi doktorantūrā – kopā 22 gadi).

Par apmācību kursiem, kas ir bijuši vismaz 6 mēnešus ilgi, tiek piešķirts puspunkts (0,5) par katru 6 mēnešu intervālu.

Piemēram, ja indivīds ir mācījies valoduursos divus gadus, tiek piešķirti divi punkti (0,5 × 4).

Par apmācību kursiem, kas ir bijuši vismaz 3 mēnešus ilgi, tiek piešķirts ceturtdaļpunkts (0,25) par katru 3 mēnešu intervālu.

Piemēram, ja indivīds ir mācījies valoduursos sešus mēnešus, tiek piešķirts puspunkts (0,25 × 2).

Vērā netiek ņemti hobiju kursi, kas ir ilguši mazāk nekā 3 mēnešus, jo kurss ir bijis pārāk īss. Vērā tiek ņemti vienīgi kursi, kas ir apmeklēti apmācību nolūkos (piemēram, datorapmācības kursi, fotografēšanas kursi, valodu kursi u.tml.). Skolotāja esamība ir viens no nosacījumiem, kas izmantojams grūtāk izvērtējamajos gadījumos.

KRI-DarbaAktivitāte: šajā daļā tiek apskatīta indivīda darba pieredze: darba veids un darba ilgums gados. Šajā gadījumā apskatītas tiek tikai tās darba vietas, kurās ir strādāts vismaz gadu. Tiek izdalīti pieci dažādi

nodarbinātības līmeņi, kuri tiek diferencēti, balstoties uz kognitīvo procesu iesaistes līmeni un atbildības līmeni.

1. **Nekvalificēts fizisks darbs:** minimāla kognitīvo procesu iesaiste, zems atbildības līmenis, nav nepieciešama vai saņemta papildus izglītība darba jomā (darbs lauksaimniecībā, dārzniecībā, istabene, aprūpes personāls, viesmīlis, šoferis, mehāniķis, zvanu centra operators, auklīte u.tml.)
2. **Kvalificēts fizisks darbs:** neliela kognitīvo procesu iesaiste, vidējs atbildības līmenis, darba veikšanai nepieciešama apmācība vai vismaz gadu ilga papildizglītība darba jomā (amatnieks, pavārs, pārdevējs, šuvējs, medmāsa, zemas pakāpes militārpersona, frizieris, organizācijas pārstāvis, santehniķis, elektriķis u.tml.)
3. **Mazkvalificēts darbs:** neliela vai vidēja kognitīvo procesu iesaiste, vidējs atbildības līmenis, darba veikšanai nepieciešama apmācība vai vismaz gadu ilga izglītība darba jomā (uzņēmējs, biroja darbinieks, pārdošanas aģents, nekustamā īpašuma aģents, mūziķis, mācītājs, bērnudārza audzinātāja u.tml.)
4. **Speciālists:** augsta kognitīvo procesu iesaiste, vidējs vai augsts atbildības līmenis, darba veikšanai nepieciešama vismaz trīs gadus ilga izglītība (bakalaura grāds) darba jomā (neliela uzņēmuma vadītājs, jurists, augstas pakāpes militārpersona, skolotājs, psihologs, ārsts, jurists, inženieris u.tml.)
5. **Augstas kvalifikācijas speciālists:** darbs ar augstu kognitīvo procesu iesaisti, augsts atbildības līmenis, darba veikšanai nepieciešama vismaz piecus gadus ilga izglītība (maģistra grāds) darba jomā (liela uzņēmuma vadītājs, nodaļas vadītājs, politiķis, zinātnieks, universitātes pasniedzējs, mirtiesnesis, ķirurgs, anesteziologs-reanimatologs, pētnieks u.tml.)

Kā minēts iepriekš, vērā jāņem vienīgi darba vietas, kurās strādāts vismaz gadu.

Piemēram, ja cilvēks 30 gadus ir strādājis nekvalificētu darbu un tad paaugstināts par kvalificētu strādnieku, kur nostrādājis 15 gadus, 30 gadi tiks ieskaitīti pie pirmā līmeņa, savukārt 15 gadi – pie otrā līmeņa.

Ja vienlaikus strādāts ir divās darba vietās, ieskaitītas tiek abas.

Piemēram, ja cilvēks 45 gadus ir strādājis kā kvalificēts darbinieks (2. līmenis) un 15 gadus kā krāsotājs (1. līmenis), jānorāda būtu abas darba vietas.

Gadījumā, ja paralēli veiktais darbs ir bijis tajā pašā kategorijā kā primārais darbs, gadus ir jāsaskaita kopā un tie parādās kā kopējais skaitlis.

Piemēram, ja cilvēks ir 45 gadus strādājis nekvalificētu darbu (1. līmeņa) un 15 gadus regulāri strādājis kā krāsotājs (1. līmenis), gala rezultāts būtu 1. līmenis, 60 gadi.

Jāuzsver, ka paralēlo darbu vērā jāņem vienīgi gadījumā, ja tas ir veikts regulāri un vismaz gadu. Gadu skaits tiek noapaļots uz tuvāko piecu gadu intervālu.

Piemēram, ja kāds ir strādājis 12 gadus, jānorāda 15, ja kāds ir strādājis 17 gadus, jānorāda 20 u.t.t.

Retāk sastopamu amatu gadījumā, jāņem vērā piecu nodarbinātības līmeņu secība un jāizvērtē darba veikšanai nepieciešamais kognitīvais ieguldījums un atbildības līmenis. Jācenšas atrast piemērotāko. Būtiski ir lietot veselo saprātu, piemēram, sievietei, kas strādā sava vīra uzņēmumā bez līguma vai noteiktas algas, jebkurā gadījumā jāuzskata par darbinieku.

KRI-BrīvaisLaiks: šī daļa apskata aktivitātes, kas tiek veiktas cilvēkam esot ārpus darba vai skolas. Šajā laikā cilvēki var iesaistīties kognitīvās aktivitātēs – pat ja tas tiek dēvēts par brīvo laiku, ne vienmēr aktivitātes tiek veiktas savam priekam vai baudai. No tiesas, šī definīcija sevī ietver ne tikai tādas aktivitātes kā kino vai koncerta apmeklējumu, bet arī mašīnas vadīšanu vai savu finansu pārvaldīšanu. Šī daļa ir sadalīta četrās apakšdaļās, balstoties uz biežumu, kādā aktivitātes parasti tiek veiktas – iknedēļas, ikmēneša, ikgadējās vai arī noteikta biežuma.

Satura vienībās norādītas aktivitātes, kurām ir būtiski norādīt biežumu noteiktā laika periodā. Ir izvirzītas divas iespējamās atbildes: „Nekad/Reti“, kas norāda uz aktivitātes biežumu 2 reizes vai retāk (nedēļā, mēnesī vai gadā) vai „Bieži/Vienmēr“, kas attiecas uz biežumu 3 reizes vai biežāk (nedēļā, mēnesī, gadā). Vienīgi gadījumos, kuros aktivitātes biežums ir „Bieži/Vienmēr“ vismaz gadu, jānorāda, cik ilgi šī aktivitāte ir veikta. Gadījumos, kad aktivitāte ir veikta mazāk nekā gadu vai arī vairākus gadus, bet reti, gadu skaits nav jānorāda. No tā izriet, ka ir būtiski zināt, vai aktivitāte tiek veikta bieži un vairāk nekā vienu gadu dzīves laikā. Vienīgi šajā gadījumā tiek norādīts gadu skaits, noapaļojot uz piecu gadu intervālu.

NB: gadu skaits attiecas uz pieaugušo vecuma periodu – t. i. no 18 gadu vecuma līdz šim brīdim.

Piemēram, ja intervējamais ir 50 gadus vecs cilvēks, kas 30 gadus „Bieži/Vienmēr“ vada automašīnu, tiks atzīmēta atbilde „Bieži/Vienmēr“ un norādīts 30 gadu periods.

Ja 50 gadus vecs cilvēks ir „Bieži/Vienmēr“ vadījis automašīnu vecumposmā no 20 līdz 40 gadiem, bet no tā laika, varbūt darba maiņu dēļ, ir braucis „Nekad/Reti“, jāatzīmē aili „Bieži/Vienmēr“, bet jānorāda ir vienīgi periodu, kurā braukšana ir notikusi „Bieži/Vienmēr“, šajā gadījumā, $40 - 20 = 20$ gadi.

Ja cilvēks ir vadījis automašīnu 30 gadus, bet neregulāri – t.i. retāk nekā divreiz nedēļā, jāatzīmē „Nekad/Reti“ aili (it kā cilvēks nekad nebūtu braucis) un gadu skaits netiek fiksēts.

Aktivitātes ar noteiktu biežumu tiek apskatītas neatkarīgi no laika perioda – ja cilvēks ir veicis minētās aktivitātes, neatkarīgi no to biežuma, ir jānorāda gadu skaits.

Iknedēļas aktivitātes:

- 1. Laikrakstu un nedēļas žurnālu lasīšana:** attiecināms uz visiem laikrakstiem vai periodiskajiem izdevumiem, kas tiek bieži publicēti, neatkarīgi no to satura. Šeit iekļaujas arī interneta mediji.
- 2. Transporta līdzekļa vadīšana:** automašīnas, motocikla, mopēda un jebkura cita transporta līdzekļa vadīšana, kam ir nepieciešama vadītāja apliecība. Braukšana ar riteni šajā daļā tiek iekļauta vienīgi gadījumā, ja cilvēks ir ieguvis ritenbraucēja tiesības.
- 3. Atpūtas aktivitātes:** tādas rekreatīvās aktivitātes kā visi sporta veidi, vingrošana, joga, medības, maksšķerēšana, dejošana, kāršu spēle, biljards, šahs, krustvārdu mīklu minēšana, galda spēles, mīklas, hobijs (piemēram, kolekcionēšana) u.tml.
- 4. Jaunāko tehnoloģiju izmantošana:** datoru apgūšana un izmantošana, viedtelefonu (ne parastie telefoni), jebkurš interneta pārlūks, digitālās kameras, satelītnavigācijas iekārtas u.tml.

Ikmēneša aktivitātes

- 1. Sabiedriskās aktivitātes:** aktivitātes, kas sevī iekļauj sociālo mijiedarbību, t.sk. vakariņas ar draugiem, dalība grupās, asociācijās, politiskajās partijās, atpūtas klubos, vietējās organizācijās, pagasta padomē u.tml.
- 2. Kino vai teātris:** kinoteātra vai teātra apmeklēšana.
- 3. Amatniecība, dari-pats, adīšana, izšūšana:** rokdarbi (piemēram, adīšana, izšūšana, tamborēšana, šūšana u.tml.), amatniecība (piemēram, kokgriezumi).
- 4. Mazbērnu, brāļa/māsas bērnu vai vecāku pieskatīšana:** atbildības uzņemšanās par radnieku bērniem vai saviem vecākiem.
- 5. Brīvprātīgais darbs:** visi darbi, kas, dažādu iemeslu dēļ (solidaritāte, sociālais taisnīgums, filantropija u.tml.), tiek veikti bez atalgojuma, vai nu pēc personīgās iniciatīvas, vai arī caur organizācijām.
- 6. Mākslinieciskās aktivitātes:** jebkura mākslinieciskā aktivitāte (muzicēšana, dziedāšana, zīmēšana, gleznošana, veidošana, rakstīšana, uzstāšanās, fotografēšana, dekupāža u.tml.), kas tiek veikta individuāli vai grupās.
- 7. Grāmatu lasīšana:** visu veidu grāmatu lasīšana.

Ikgadējās aktivitātes

- 1. Koncerti, konferences:** dalība jebkurā organizētā kultūras pasākumā.
- 2. Vairāku dienu ilgi ceļojumi:** ceļošana brīvajā laikā, kas ilgst vairāk nekā vienu dienu, tiek iekļauti vienīgi ceļojumi ārpus valsts.
- 3. Sēņošana un ogošana:** laika pavadīšana mežā, sēņojot vai ogojot.

Noteikta biežuma aktivitātes:

- 1. Bērni:** bērnu skaits.
- 2. Mājdzīvnieku aprūpe:** rūpes par mājdzīvniekiem.

3. Savu rēķinu pārvaldīšana: savu rēķinu pārvaldīšana, apmeklējot banku, izmantojot bankas automātus u.tml.

Visbeidzot, ir būtiski norādīt, vai intervija ir veikta tieši ar intervējamo, vai arī ģimenes locekli (šajā gadījumā, lūdzu, norādīt ģimenes locekļa identitāti).