

## Inštrukcie pre administráciu CRIq

Dotazník CRIq hodnotí kognitívnu rezervu osôb zbieraním informácií o celom dospelom živote. CRIq bol navrhnutý a vytvorený na základe konceptu kognitívnej rezervy Yaakova Sterna (2009). Ďalšie informácie nájdete tu: 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.

Hlavné inštrukcie k administrácii CRIq sú zhrnuté priamo v dotazníku na začiatku každej sekcie. V tomto dokumente upresníme pravidlá administrácie a budeme sa zaoberať otázkami, ktoré sa najčastejšie objavujú v súvislosti so správnym hodnotením odpovedí s cieľom zabezpečiť čo najkonzistentnejšie skórovanie medzi jednotlivými administrátormi.

### Interview

Na administráciu dotazníka CRIq je nevyhnutná schopnosť viesť pološtruktúrovaný rozhovor. Administrátor musí mať k dispozícii primerané nástroje a zručnosti potrebné na vedenie a aktívne usmerňovanie cielenej konverzácie. Pri neuropsychologickom rozhovore je zásadné, aby administrátor zaujal rešpektujúci a empatický prístup, prejavoval porozumenie a aktívne načúval výpovediam vyšetrovanej osoby. Zároveň musí byť schopný facilitovať efektívny a systematický zber relevantných informácií. Dôležitou kompetenciou je aj zvládanie nadmernej verbalizácie a emočných reakcií, ktoré sa často objavujú v súvislosti s vybavovaním autobiografických spomienok.

Administrácia dotazníka CRIq v klinickom prostredí predpokladá, že vyšetovaná osoba je kognitívne intaktná. V prípade, že má vyšetovaná osoba deficit v oblasti pamäti alebo pozornosti, a to aj vtedy, ak ide len o suspektné narušenie, je vhodnejšie klásť otázky rodinnému príslušníkovi. V takomto prípade je dôležité overiť, či je rodinný príslušník dostatočne informovaný o

minulých aj súčasných návykoch vyšetrovanej osoby. Napríklad dieťa nemusí mať prehľad o frekvencii aktivít, ktoré rodič vykonával v mladšom veku, podobne ako druhý manželský partner nemusí disponovať úplnými informáciami o skorších životných obdobiach. V takýchto situáciách je opodstatnené overovať sporné údaje alebo dopĺňať výpoveď pacienta informáciami z ďalších zdrojov. V každom prípade sa na konci dotazníka uvádza, či boli údaje získané rozhovorom s vyšetrovanou osobou alebo s rodinným príslušníkom.

## Dotazník

Prvá časť dotazníka zahŕňa jednoduchý záznam vybraných údajov o zúčastnenej osobe. Dotazník je rozdelený do 3 častí: CRI-*Vzdelanie*, CRI-*Pracovné aktivity* a CRI-*Voľný čas*.

**CRI-*Vzdelanie*:** V tejto časti sa zaznamenáva úroveň vzdelania dosiahnutá v priebehu života jednotlivca. Za každý dokončený školský rok sa udeľuje 1 bod, pričom 0,5 bodu sa udeľuje za každý rok, ktorý musela osoba opakovať.

*Napríklad osoba, ktorá ukončila 8 rokov základnej školy, dostane 8 bodov. Osoba, ktorá nasledne ukončila 4 roky strednej školy a 3 roky vysokej školy, dostane 15 bodov (8 základná škola, 4 stredná škola a 3 vysoká škola = spolu 15 rokov). Osoba s titulom PhD získa 21 bodov (8 základná škola, 4 stredná škola, 5 vysoká škola, 4 PhD = spolu 21 rokov)*

Kurzy trvajúce aspoň 6 mesiacov sa hodnotia 0,5 bodom za každých 6 mesiacov trvania kurzu.

*Napríklad osobe, ktorá absolvovala dvojročný jazykový kurz, budú udelené 2 body ( $0.5 \times 4$ ).*

Naopak, účasť na šachovom kurze trvajúcom 3 mesiace sa nebude započítavať, pretože dĺžka kurzu bola príliš krátka. Kurzy sa započítavajú len vtedy, ak poskytujú nejakú formu výcviku (napríklad počítačový kurz, kurz fotografovania, kurz cudzieho jazyka a pod.). Účasť učiteľa/inštruktora je úplne zásadnou podmienkou, ktorá tiež pomáha v prípadoch, keď je ťažké rozhodnúť, či kurz započítať, alebo nie.

**CRI-*Pracovné aktivity*:** Táto časť zaznamenáva typ a počet rokov pracovnej činnosti. Je potrebné zdôrazniť, že sa do úvahy berú výlučne platené pozície, ktoré trvali aspoň 1 rok. Pracovné aktivity sú rozdelené do 5 úrovní, predovšetkým podľa kognitívnej náročnosti a miery zodpovednosti:

1. Nízko kvalifikovaná práca, poľnohospodárske práce, záhradník, pomocné práce v domácnosti, opatrovatel', servírka, čašník, vodič, mechanik, inštalatér, operátor call centra, pestúnka a pod.
2. Remeselná alebo kvalifikovaná práca, remeselník, kuchár, predavač, krajcír, opravár, kaderník, jednoduchý úradník, zdravotná sestra/brat, vojak (nižšia pozícia) a pod.
3. Obchodník, koncepčný úradník, obchodný zástupca, duchovný alebo mních/rehoľná sestra, realitný maklér, učiteľ v materskej škole, hudobník a pod.
4. Riaditeľ menšej spoločnosti, právnik, kvalifikovaný samostatne zárobkovo činný odborník, vojak (vyššia pozícia), stavbár, lekár, učiteľ, podnikateľ, psychológ, inžinier a pod.
5. Riaditeľ veľkej spoločnosti, vedúci manažér, politik, vysoko špecializovaná intelektuálna alebo vedecká činnosť, sudca, univerzitný profesor, chirurg, výskumník a pod.

Ako bolo uvedené vyššie, počítajú sa iba pozície trvajúce aspoň 1 rok.

*Napríklad osoba, ktorá pracovala na nízko kvalifikovanej pozícii počas 30 rokov a potom bola povýšená na kvalifikovanú pozíciu, kde pracovala ďalších 15 rokov, bude mať pripísaných 30 rokov na úrovni 1 a ďalších 15 rokov na úrovni 2.*

Ak osoba vykonáva dve zamestnania súčasne, počítajú sa obe.

*Napríklad osobe, ktorá pracovala na kvalifikovanej pozícii 45 rokov (úroveň 2, 45 rokov) a zároveň paralelne 15 rokov pracovala ako maliar a natierač (úroveň 1, 15 rokov), budú započítané obe pozície.*

V prípade, že druhé zamestnanie patrí do rovnakej kategórie ako to prvé, roky sa sčítajú a vyjadrujú ako jeden ukazovateľ.

*Ak je osoba zamestnaná ako nízko kvalifikovaný pracovník po dobu 45 rokov (úroveň 1, 45 rokov) a zároveň pravidelne vykonávala pozíciu maliara a natierača (úroveň 1, 15 rokov), uvedie sa 60 rokov na úrovni 1.*

Je potrebné zdôrazniť, že druhé zamestnanie sa počíta iba v prípade, že bolo vykonávané pravidelne po dobu aspoň 1 roku. Počet rokov sa potom zaokrúhľuje nahor na najbližší päťročný interval.

*Napríklad, ak niekto pracoval 12 rokov, uvedie sa 15 rokov, ak niekto pracoval 17 rokov, uvedie sa 20 rokov, atď.*

Ak ide o menej bežné pracovné aktivity, je potrebné brať do úvahy postupnosť piatich úrovní zamestnaní a zhodnotiť kognitívnu náročnosť spolu s úrovňou zodpovednosti. V takýchto prípadoch je potrebné nájsť najvhodnejšiu zhodu. Je dôležité pristupovať individuálne a prihliadať na kontext. Napríklad žena, ktorá pracuje vo firme svojho manžela bez pracovnej zmluvy a nároku na mzdu, musí byť považovaná za zamestnanca.

**CRI- Volnočasové aktivity:** K tejto časti sa vzťahujú všetky aktivity, ktoré sú bežne vykonávané predtým alebo potom, ako je vyšetovaná osoba v práci alebo škole. Počas tohto času môže vykonávať rôzne kognitívne stimulačné aktivity, a hoci sú označené ako voľnočasové aktivity, nemusia byť nevyhnutne vykonávané pre zábavu alebo potešenie. Definícia totiž nezahŕňa iba aktivity, ako je návšteva kina alebo koncertov, ale aj aktivity ako vedenie motorového vozidla alebo správa bankového účtu. Táto časť je rozdelená na štyri podčasti, ktoré sa líšia na základe frekvencie, s akou sa uvedené aktivity vykonávajú, t.j. týždenne, mesačne, ročne alebo v pevne stanovenej frekvencii.

Pri položkách je potrebné odhadnúť frekvenciu, s akou boli udávané aktivity vykonávané počas daného časového intervalu. Možné odpovede sú dve: "nikdy/zriedka", čo korešponduje s frekvenciou nižšou alebo rovnou 2-krát (za týždeň, mesiac alebo rok) a "často/stále", čo korešponduje s frekvenciou rovnou alebo vyššou ako 3-krát (za týždeň, mesiac alebo rok). Len v prípadoch, keď je frekvencia vykonávania aktivity "často/stále" po dobu aspoň 1 roka, je potrebné uviesť počet rokov jej vykonávania. Ak je však aktivita vykonávaná intenzívne kratšie než 1 rok, alebo bola vykonávaná počas viac rokov, ale s nízkou frekvenciou (zriedka), potom sa počet rokov nezapočítava. Je teda dôležité zistiť, či bola aktivita vykonávaná "často/stále" dlhšie než 1 rok v priebehu života osoby a iba v týchto prípadoch sa uvádza počet rokov zaokrúhlený nahor na najbližší päťročný interval.

Počítajú sa iba roky, počas ktorých bola aktivita vykonávaná v období dospelého života človeka, teda od jeho 18 rokov až do súčasnosti.

*Napríklad, ak 50-ročný človek šoféroval "často/stále" počas 30 rokov, označí sa možnosť často/stále a uvedie sa 30 rokov.*

*Napríklad, ak 50-ročný človek šoféroval "často/stále" od 20 do 40 rokov a potom možno kvôli zmene práce šoféroval "nikdy/zriedka", mala by byť označená možnosť "často/stále" iba pre obdobie, počas ktorého šoféroval s frekvenciou "často/stále", v tomto prípade teda  $40 - 20 = 20$  rokov.*

*Ak osoba šoférovala 30 rokov, ale iba "zriedka" (teda menej ako 2-krát týždenne), mala by byť označená možnosť "nikdy/zriedka" (rovnako ako v prípade, keď osoba vôbec nešoférovala) a počet rokov sa nezaznamenáva.*

Aktivity s pevne stanovenou frekvenciou sa posudzujú nezávisle od presného časového intervalu; ak osoba uvedené aktivity vykonávala, bez ohľadu na frekvenciu, musí sa uviesť počet rokov ich vykonávania.

### **Aktivity s týždennou frekvenciou**

- 1. Čítanie novín a časopisov:** týka sa najmä novín alebo periodík s vysokou frekvenciou publikácie, bez ohľadu na ich obsah.
- 2. Domáce práce:** všetky aktivity spojené so starostlivosťou o domácnosť, najmä hospodárenie a upratovanie – teda varenie, umývanie riadu, pranie, žehlenie, upratovanie, nakupovanie potravín, bežná údržba a pod.
- 3. Šoférovanie:** riadenie automobilu, motorky, skútra a všeobecne všetkých dopravných prostriedkov, na ktoré je potrebné vodičské oprávnenie. Bicykel sa teda nezapočítava.
- 4. Voľnočasové aktivity:** rekreačné aktivity, teda všetky druhy športu, gymnastika, joga, poľovníctvo, rybolov, všetky druhy tanca, kartové hry, bowling, biliard, šach, krížovky, spoločenské hry, puzzle, koničky ako zbieranie známok, mincí a pod.
- 5. Používanie nových technológií:** učenie sa a používanie počítačov, smartfónov (nie jednoduchých telefónov), akéhokoľvek zariadenia na prehliadanie internetu, digitálnych fotoaparátov, satelitných navigačných zariadení a pod.

### **Aktivity s mesačnou frekvenciou**

- 1. Spoločenské aktivity:** aktivity zahŕňajúce sociálne interakcie, vrátane spoločných večerov s priateľmi, účasti v rôznych skupinách, asociáciách, politických združeniach, rekreačných kluboch, miestnych podporných organizáciách, farských radách a pod.
- 2. Kino alebo divadlo:** návštevy kín (filmy) alebo divadelných predstavení.

3. **Záhradkárčenie, kutilstvo, pletenie, vyšívanie:** starostlivosť o záhradu, pestovanie zeleniny, všetky drobné domáce údržbové práce, ako napríklad pletenie, vyšívanie, háčkovanie, šitie a pod.
4. **Opatrovanie vnúčat/synovcov/neterí alebo starších rodičov:** byť zodpovedný za starostlivosť o vnúčatá/synovcov/netere alebo starších rodičov.
5. **Dobrovoľnícka činnosť:** všetka práca vykonávaná bez nároku na odmenu, realizovaná individuálne alebo prostredníctvom organizovaných združení, na rôzne účely (solidarita, sociálna spravodlivosť, filantropia a pod.).
6. **Umelecká činnosť:** akákoľvek umelecká aktivita (hudba, spev, kreslenie, maľovanie, sochárstvo, písanie, hranie, fotografovanie, dekorovanie a pod.), vykonávaná samostatne alebo v skupine.

#### **Aktivity s ročnou frekvenciou**

1. **Výstavy, koncerty, konferencie:** účasť na akýchkoľvek organizovaných kultúrnych podujatiach.
2. **Viacdenné výlety a cestovanie:** voľnočasové cestovanie trvajúce viac než jeden deň.
3. **Čítanie kníh:** čítanie kníh akéhokoľvek druhu (nie novín alebo časopisov).

#### **Aktivity s pevne stanovenou frekvenciou**

1. **Deti:** počet detí.
2. **Starostlivosť o domáce zvieratá:** starostlivosť o zvieratá v domácnosti.
3. **Správa bankového účtu:** aktivity zahŕňajúce spravovanie vlastného účtu, ako je návšteva bankovej pobočky, vypisovanie šekov, používanie bankomatov a pod.

Na záver je potrebné uviesť, či bol dotazník administrovaný priamo dotknutej osobe alebo členovi rodiny (v takom prípade špecifikujte, o ktorého člena rodiny ide).