

## A CRIq felvételéhez kapcsolódó instrukciók

A CRI kérdőív egy személy kognitív tartalékának mértékét adja meg, a teljes felnőtt életére vonatkozó információk segítségével. A CRIq Yaakov Stern (2009) kognitív tartalék fogalma alapján lett tervezve és megvalósítva. További információkért hivatkozunk: 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.

A CRIq felvételéhez kapcsolódó fő instrukciók minden szakasz elején a protokollon belül vannak összefoglalva. Jelen dokumentumban részletesebben bemutatjuk az adminisztráció szabályait, és megemlítjük a gyakran felmerülő kérdéseket egy-egy válasz értékelésével kapcsolatban, azzal a céllal, hogy a lehető legkonzisztensebb besorolást érjük el a különböző adminisztrátorok között is.

### Az interjú

A CRIq felvétele megköveteli a félig-strukturált interjú felvételének képességét. A CRIq adminisztrációjával megbízott személyeknek rendelkeznie kell a tematikus beszélgetés vezetéséhez és aktív irányításához szükséges képességekkel. Mint minden neuropszichológiai interjú esetében, itt is alapvető fontosságú, hogy a szakember tiszteletteljes – befogadó, megértő és empátikus - hozzáállást tanúsítson azzal kapcsolatban, amit a válaszoló elmond; és képes legyen hatékonyan megszerezni a szükséges információkat. Ezen kívül fontos, hogy kezelni tudja a túlzott verbalizációt és érzelmi töltetet, amit a sok emlék felidézése gyakran eredményez.

A CRIq klinikai felhasználása megköveteli, hogy a megkérdezett kognitív szempontból egészséges legyen. Abban az esetben, ha megkérdezettnek kognitív zavarai vannak memória vagy figyelmi funkciók tekintetében (még ha csak feltételezett zavarok is), akkor a kérdéseket lehetőség szerint egy családtagnak kell feltenni. Természetesen fontos megbizonyosodni arról, hogy a családtag kellően tájékozott a páciens múltbeli és jelenlegi szokásaival kapcsolatban. A páciens gyermeke például nem biztos, hogy tisztában van azzal, hogy a szülő milyen

tevékenységeket végzett fiatalkorában; ugyanez igaz a második házastársra is. Indokolt a gyanús információk ellenőrzése, vagy a páciens által elmondott információk más forrással való összevetése. Mindazonáltal a kérdőív végén fel kell tüntetni, hogy az információk az érintett személy vagy egy családtag megkérdezésével lettek-e gyűjtve.

## **A kérdőív**

A kérdőív első része az érintett személy azonosítására szolgáló bizonyos adatok rögzítéséből tevődik össze. A kérdőív 3 részből áll: CRI-Iskolázottság, CRI-Foglalkozás, CRI-Szabadidő

**CRI-Iskolázottság:** Ez a szakasz a személy által élete során elért iskolai végzettséget rögzíti. Minden sikeresen elvégzett iskolai évről 1 pont jár, míg minden olyan évről, amit a személy kénytelen volt megismételni, 0,5 pont jár.

*Például az a személy, aki 7 évet végzett el az általános iskolában, 7 pontot kap. Az a személy, aki ezen kívül még 6 év középiskolát és 2 éves egyetemi képzést is elvégzett, 15 pontot kap (7 év általános iskola, 6 év középiskola és 2 év egyetemi tanulmányok = összesen 15 év). Végül az a személy, aki a PhD képzést is elvégezte, 21 pontot kap (7 év általános iskola, 6 év középiskola, 5 év egyetem és 5 év posztgraduális képzés = összesen 21 év).*

A minimum 6 hónapig tartó szakképzések esetén minden 6 hónapért 0,5 pont jár.

*Például ha egy személy egy nyelvi kurzuson vesz részt 2 éven keresztül, 2 pontot kap (0,5 x 4).*

Ezzel szemben a 3 hónapos sakktanfolyamon való részvételért nem jár pont, mert a tanfolyam túl rövid. A tanfolyamok akkor számítanak érvényesnek, ha valamilyen képzést nyújtanak (például számítástechnikai képzés, fotótanfolyam, angol tanfolyam stb.); egy tanár jelenléte szükséges feltétel, mely így a nehezen értékelhető esetek megoldására is szolgálhat.

**CRI-Munkavégzés:** Ez a szakasz a személy által végzett munka típusát és időtartamát rögzíti. Fontos hangsúlyozni, hogy legalább az egy évig végzett, fizetett munka számítható be. Öt különböző foglalkozási szint lett meghatározva, amelyek alapvetően a szükséges kognitív ráfordítás és a vállalt felelősség szintje alapján különböztethetők meg:

1. Szakképzetlen dolgozó: mezőgazdasági munka, kertész, pincér, sofőr, szerelő, vízvezeték-szerelő, villanyszerelő, diszpécser, gondozó, bébiszitter, szobalány stb.
2. Kézműves vagy képzett dolgozó, szakács, bolti eladó, szabó, ápolónő, (alacsony rangú) katona, fodrász, képviselő stb.

3. Üzlettulajdonos, irodai dolgozó, értékesítési ügynök, ingatlanügynök, zenész, apáca/szerzetes/pap/plébános/teológus, óvónő stb.
4. Egy kisvállalat ügyvezető igazgatója, képzett szabadúszó szakember, (magas rangú) katona, tanár, vállalkozó, orvos, ügyvéd, pszichológus, mérnök stb.
5. Egy nagyvállalat ügyvezető igazgatója, felsővezető, politikus, magasan képzett értelmiségi vagy tudományos szakember, egyetemi professzor, egyetemi oktató, bíró, sebész, kutató stb.

Ahogy korábban említettük, ebben a szakaszban a minimum egy évig tartó, fizetett munkák számíthatók be.

*Például abban az esetben, ha valaki 30 éven keresztül volt szakképzetlen dolgozó, majd előléptetés eredményeként 15 évig volt szakképzett dolgozó, akkor 30 évet az 1. szintre, és 15 évet a 2. szintre kell beírni.*

Az egyidejűleg végzett fő- és másodállások esetén mindkét állás beszámítódik.

*Például abban az esetben, ha valaki 45 évig szakmunkásként dolgozott (2. szint, 45 évig), és ezzel párhuzamosan 15 évig festőként, dekoratőrként is dolgozott (1. szint, 15 évig), mindkét munkakör feltüntetésre kerül.*

Abban az esetben, ha az (egyidejűleg végzett) másodállás ugyanabba a kategóriába tartozik, mint a főállás, az éveket össze kell adni, és egyetlen számadatként kell kifejezni.

*Ha a személy 45 évig szakképzetlen dolgozóként volt foglalkoztatva (1. szint, 45 évig), és 15 évig ezzel egyidejűleg és rendszeresen festő, dekoratőrként is dolgozott (1. szint, 15 évig), akkor a következő adatot kell megadni: 1. szint, 60 évig.*

Fontos hangsúlyozni, hogy a második munkahely csak akkor vehető figyelembe, ha azt rendszeresen és legalább 1 éven keresztül végzik. Az évszámot a legközelebbi 5 éves periódusra kerekítjük fel.

*Ha például valaki 12 évet dolgozott, 15 évet kell megadni, míg ha 17 évet dolgozott, 20 évet kell megadni, és így tovább.*

A kevésbé gyakori munkakörökkel kapcsolatban fontos szem előtt tartani az öt foglalkozási szint sorrendjét, valamint értékelni a szükséges kognitív ráfordítást és a vállalt felelősség szintjét. Törekedni kell arra, hogy megtaláljuk a legmegfelelőbb szintet. Mindig fontos a józan

ész használata; például egy nő, aki szerződés vagy fix bér nélkül dolgozik a férje cégénél, mindenféleképpen munkavállalónak tekintendő.

**CRI-Szabadidő:** Ez a szakasz mindazon tevékenységekre vonatkozik, melyeket az érintett személy általában iskolába vagy munkába járás előtt vagy után végez. Ezalatt az idő alatt a személy olyan tevékenységeket végezhet, melyek kognitíve stimulálóak; annak ellenére, hogy „szabadidőnek” nevezik, a szóban forgó tevékenységeket nem feltétlenül szórakozásból vagy élvezetből végzik. A fogalom nem csak olyan tevékenységeket foglal magában, mint a moziba vagy koncertre járás, hanem az autóvezetést vagy bankszámla kezelését is. Ez a szakasz további négy részre oszlik, amelyek aszerint különböznek, hogy az említett tevékenységeket általában milyen gyakorisággal végzik - azaz hetente, havonta, évente vagy meghatározott gyakorisággal.

Az itt szereplő tételek azt a tevékenységet jelölik, amelynek gyakoriságát meg kell becsülni az adott időintervallumon belül. Két válaszlehetőség van megadva: "Soha/Ritkán", ami 2 alkalomnál kevesebb vagy azzal egyenlő gyakoriságnak felel meg (hetente, havonta, illetve évente), vagy "Gyakran/ Mindig", ami 3 alkalomnál több vagy azzal egyenlő gyakoriságnak felel meg (hetente, havonta, illetve évente). Csak abban az esetben szükséges megadni, hogy egy tevékenységet hány évig végeztek, ha a tevékenység gyakorisága legalább 1 évig „Gyakran/Mindig” kategóriába esett. Ha viszont a tevékenységet intenzíven 1 évnél rövidebb ideig, vagy hosszú évekig, de csak „Ritkán” végeztek, akkor az évek számát nem kell megadni. Fontos tehát tudni, hogy az adott tevékenységet 1 évnél hosszabb ideig végezte-e rendszeresen („Gyakran/ Mindig”) élete során: csak ebben az esetben adjuk meg az évek számát, felkerekítve a legközelebbi 5 éves periódusra.

Megjegyzés: a gyakoriságot a személy teljes felnőtt életére vonatkozóan kell megadni – azaz 18 éves korától napjainkig.

*Például, egy 50 éves személy esetében, aki 30 évig „Gyakran/ Mindig” vezetett autót, a „Gyakran/ Mindig” opciót kell bejelölni, és meg kell adni a 30 éves időszakot.*

*Ezzel szemben egy 50 éves személy esetében, aki 20 és 40 éves kora között „Gyakran/ Mindig” vezetett, de azóta – talán munkahelyváltásnak köszönhetően – már csak „Soha/ Ritkán” vezet, a „Gyakran/ Mindig” opciót kell bejelölni, azt a számot megadva, ameddig az autóvezetés gyakorisága a „Gyakran/ Mindig” kategóriába esett – ebben az esetben  $40 - 20 = 20$  év.*

*Ha valaki 30 éven keresztül vezetett autót, de csak alkalmanként – azaz kevesebb, mint hetente kétszer – a „Soha/ Ritkán” opciót kell jelölni (mintha soha nem vezetett volna), és az évek számát nem kell feltüntetni.*

Az állandó gyakoriságú tevékenységeket időskálára való pontos hivatkozásoktól függetlenül kell figyelembe venni; ha a személy az említett tevékenységet végezte, az évek számát fel kell tüntetni a gyakoriságtól függetlenül.

#### **Tevékenységek heti rendszerességgel:**

- 1. Újságok és magazinok olvasása:** ez elsősorban a gyakran megjelenő újságokat vagy folyóiratokat foglalja magában, függetlenül annak tartalmától.
- 2. Házimunka:** mindazok a tevékenységek, amelyek a saját otthonuk gondozásával kapcsolatosak, különösen a háztartás vezetése és a takarítás – azaz a főzés, mosogatás, ruhamosás, vasalás, lakástakarítás, élelmiszervásárlás, egyszerű karbantartási munka stb.
- 3. Vezetés:** autó, motorkerékpár, robogó és általában minden olyan közlekedési eszköz vezetése, amelyhez a sofőrnek vezetői engedélyre van szüksége. A kerékpározás ezért nem tartozik ide.
- 4. Szabadidős tevékenységek:** rekreációs tevékenységek, például bármilyen típusú sport, torna, jóga, vadászat, horgászat, bármely típusú tánc, kártyajáték, íjászat, snooker/pool, sakk, keresztrejtvény, társasjátékok, rejtvények, hobbik, mint például bélyeggyűjtés vagy érme gyűjtés stb.
- 5. Modern technikai eszközök használata:** számítógépek, okostelefonok (nem egyszerű mobiltelefonok), bármilyen internetes böngészésre használt eszköz, digitális fényképezőgépek, műholdas navigációs eszközök stb. tanulása és használata.

#### **Tevékenységek havi rendszerességgel:**

- 1. Szociális tevékenységek:** olyan tevékenységek, amelyek társadalmi interakciót foglalnak magukban, ideértve a barátokkal való vacsorázást, a csoportokban, egyesületekben, politikai pártokban, szabadidős klubokban, helyi promóciós szervezetekben, egyházközségi testületben való részvételét.
- 2. Mozi vagy színház:** filmeket nézni a moziban vagy színdarabokat a színházban.
- 3. Kertészkedés, barkácsolás, kézimunkák (kötés, hímzés):** otthoni kert vagy ültetvény gondozása, minden kisebb háztartási karbantartási munka, például kötés, hímzés, horgolás, varrás stb.

4. **Unoka/ unokahúg/ unokaöcs vagy idős szülő gondozása:** unoka/ unokahúg/ unokaöcs vagy az idős szülő gondozásának felelőssége.
5. **Önkéntes munkák:** minden olyan ingyenesen végzett munka, amelyet egyénileg vagy szervezett egyesületeken keresztül, különféle célokból (szolidaritás, társadalmi igazságosság, jótékonykodás stb.) végeznek.
6. **Művészi tevékenységek:** bármilyen művészi tevékenységben való részvétel (zene, éneklés, rajzolás, festés, szobrászat, írás, színészet, fotózás stb.) egyedül vagy csoportosan.

#### **Tevékenységek éves rendszerességgel:**

1. **Kiállítások, koncertek, konferenciák:** részvétel bármely szervezett kulturális eseményen.
2. **Több napig tartó utazások:** egy napnál tovább tartó szabadidős utazások.
3. **Könyvolvasás:** bármilyen típusú könyv olvasása (nem újságok vagy folyóiratok).

#### **Állandó gyakoriságú tevékenységek**

1. **Gyermekek:** gyermekek száma.
2. **Háziállat gondozása:** házikedvencek gondozása otthon.
3. **Bankszámla kezelése:** bankszámla kezelése bankfiók látogatásával, csekk beváltásával, ATM használatával stb.

Végül fontos megadni, hogy a kérdőív közvetlenül az érintett személy vagy a kísérő családtag segítségével lett-e kitöltve (ebben az esetben meg kell adni a családtag személyazonosságát).