

BRİa Uygulayıcı Yönergeleri

BRİa anketi bir bireyin bilişsel rezervini, o bireyin tüm yetişkin yaşamıyla ilgili bilgilerin derlenmesi yoluyla değerlendirir. BRİa Yackob Stern (2009) tarafından önerilen bilişsel rezerv kavramının temelinde tasarlanmış ve uygulanmıştır. Daha fazla bilgi için bakınız: 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.

BRİa'nın uygulanması için temel yönergeler her bölümün başında, protokol içinde özetlenmiştir. Bu belgede, uygulama kurallarını daha ayrıntılı olarak açıklayacağız. Farklı uygulayıcıların olabildiğince tutarlı bir etiketleme biçimine ulaşması amacıyla, bir yanıtın sınıflandırılmasına ilişkin en sık ortaya çıkan soruları ele alacağız.

Görüşme

BRİa derlenmesi, yarı yapılandırılmış bir görüşme yapabilme kapasitesini gerektirir. BRİa'yı uygulayanlar, hedeflenen konuşmayı yönlendirmek ve aktif bir şekilde yönetmek için araçları kullanabilmelidir. Tüm nöropsikolojik görüşmelerde olduğu gibi, uzmanın görüşülen kişinin söylediklerine karşı saygılı bir tutumu (paylaşma, anlayış ve empati gibi) ve uzmanın etkili bilgi toplamayı kolaylaştırabilmesi önemlidir. Bunun yanında birçok anıya geri dönüldüğünde sıklıkla ortaya çıkan yoğun sözlü ifade ve duygusal yük ile başa çıkabilmek önemlidir.

CRIq'in klinik bir ortamda uygulanması, görüşülen kişinin bilişsel olarak sağlıklı olmasını gerektirir. Görüşülen kişinin hafıza veya dikkat yönünden bilişsel eksiklikleri olması durumunda (sadece şüpheli eksiklikler olsa bile), soruların bir aile üyesine sorulması tercih edilir. Aile üyesinin hastanın geçmiş ve şimdiki alışkanlıkları hakkındaki bilgisinin yeterli düzeyde olduğundan emin olmak önemlidir. Örneğin bir çocuk, ebeveynin gençken belirli etkinlikleri gerçekleştirme sıklığından haberdar olmayabilir ve aynı durum ikinci bir eş için de geçerli olabilir. Şüpheli bilgileri doğrulamak veya hastanın söylediklerini diğer kaynaklarla bütünleştirmek uygundur. Her halükarda anketin sonunda ilgili kişiyle mi yoksa bir aile üyesiyle mi görüşülerek bilgilerin toplandığı belirtilir.

Anket

Anketin ilk bölümü, ilgili tarafı tanımlayan belirli ayrıntıların basitçe kaydedilmesini içerir. Anket 3 bölüme ayrılmıştır: BRİa-Eğitim, BRİa-Çalışma Etkinliği, BRİa -Boş Zaman.

BRİ-Eğitim: Bu bölüm, bir bireyin yaşamı boyunca ulaştığı eğitim düzeyini kaydeder. Başarıyla tamamlanan her öğretim yılı için 1 puan verilirken, bireyin tekrar etmeye zorlandığı her yıl için 0,5 puan verilir.

Örneğin 5 yıllık ilkokulu bitiren kişiye 5 puan verilecektir. 3 yıllık ortaöğretim, 3 yıllık lise ve 2 ya da 4 yıllık üniversite tamamlamış olan kişiye 13/ 15 puan (5 yıl ilkokul, 3 yıl ortaöğretim, 3 yıl lise ve 4 yıl üniversite = toplam 15 yıl) verilecektir. Son olarak, doktora derecesine sahip bir kişiye 21 puan verilecektir: (5 yıl ilkokul, 3 yıl ortaöğretim, 3 yıl lise, 4 yıl lisans öğrencisi ve 2 yıl yüksek lisans öğrencisi = toplam 17 yıl).

Not: Lise ve üniversite için hazırlık sınıfı/ingilizce eğitim yılı sorularak eklenmeli. En az 6 ay süren eğitim kurslarına, kursun her 6 ayı için 0,5 puan verilir.

Örneğin, bir kişi iki yıl boyunca bir dil kursuna giderse, 2 puan verilir (0,5 × 4).

Bunun aksine, 3 ay süren bir satranç kursuna katılım, kurs çok kısa olduğu için hesaba katılmaz. Eğitim vermeyi amaçlayan kurslar geçerli kabul edilir (örneğin: bir bilgisayar kursu, bir fotoğrafçılık kursu, bir İngilizce kursu, vb.). Bir öğretmenin varlığı kesinlikle gerekli bir koşuldur ve değerlendirilmesi zor vakaları çözmek için bu kullanılabilir.

BRİ-Çalışma Etkinliği: Bu bölüm, bir kişi tarafından icra edilen çalışmanın türünü ve yıl sayısını kaydeder. Yalnızca en az bir yıl süren ücretli pozisyonlara atıfta bulunulduğunun altını çizmek önemlidir. Temelde gerekli bilişsel girdiye ve üstlenilen sorumluluk düzeyine göre farklılaştırılan beş farklı istihdam düzeyi tanımlanmıştır:

1. Vasıfsız işçi; çiftlik işi, bahçıvan, garson, şoför, tamirci, tesisatçı, elektrikçi, çağrı merkezi operatörü, bakıcı, çocuk bakıcısı, hizmetçi/temizlikçi vb
2. Zanaatkar veya vasıflı işçi; aşçı, mağaza görevlisi, terzi, hemşire, servis elemanı (giriş seviyesi), kuaför, temsilci/müessil vb.
3. İşletme sahibi, beyaz yakalı işçi, satış temsilcisi, emlakçı, müzisyen, imam/müezzin/din görevlisi /kuran kursu görevlisi, anaokulu öğretmeni vb.
4. Küçük bir şirketin genel müdürü, nitelikli serbest meslek mensubu, asker (üst düzey), öğretmen, girişimci, doktor, avukat, psikolog, mühendis vb.
5. Büyük bir şirketin genel müdürü, üst düzey yönetici, politikacı, yüksek uzmanlaşmış entelektüel veya bilimsel uzman, üniversite profesörü, üniversite öğretim görevlisi, sulh hakimi, cerrah, araştırmacı vb.

Bu bölümde, yukarıda da belirtildiği gibi, en az bir yıl süren ücretli pozisyonların tamamı sayılmalıdır.

Örneğin, bir kişinin 15 yıl daha kalifiye işçiliğe terfi ettirilmeden önce 30 yıl vasıfsız işçi olması durumunda, 1. seviyede 30 yıl, 2. seviyede ise 15 yıl verilecektir.

Eşzamanlı olarak gerçekleştirilen birinci ve ikinci işler sayılır.

Örneğin 45 yıl (2. seviye, 45 yıl) vasıflı işçi olarak çalışan ve ayrıca 15 yıl boyunca boyacı ve dekoratör olarak paralel çalışan bir kişinin durumunda (1. seviye 15 yıl), her iki iş de belirtilecektir.

İkinci (paralel) işin birincisi ile aynı kategoride olması durumunda yıllar toplanmalı ve tek bir rakam olarak ifade edilmelidir.

Kişi 45 yıl vasıfsız işçi olarak çalıştırılmışsa (45 yıldır seviye 1) ve 15 yıl boyunca düzenli ve paralel olarak boyacı ve dekoratör olarak çalıştıysa (15 yıl boyunca seviye 1), 1. seviye, 60 yıl olarak ifade edilir.

İkinci işin ancak düzenli olarak ve en az 1 yıllık bir süre için yapılması halinde dikkate alınması gerektiğinin altını çizmek önemlidir. Yıl sayımı, en yakın 5 yıllık döneme yuvarlanır.

Örneğin, biri 12 yıl çalışmışsa, 15 belirtmek gerekir, oysa biri 17 yıl çalışmışsa 20 belirtmek gerekir, vb.

Daha az yaygın işlerle ilgili olarak, beş istihdam seviyesinin sırasını akılda tutmak ve gerekli bilişsel girdiyi ve üstlenilen sorumluluk seviyesini değerlendirmek önemlidir. En iyi eşleşmeyi bulmak için çaba gösterilir. Sağduyuyu kullanmak her zaman önemlidir; örneğin, kocasının şirketinde sözleşmeli veya sabit bir ücret olmadan çalışan bir kadın, her durumda, her türlü niyet ve amaç için bir çalışan olarak kabul edilmelidir

BRİ-Boş Zaman:

Bu bölüm, normalde ilgili kişinin işe veya okula gitmeden önce veya sonra gerçekleştirilen tüm faaliyetlerle ilgilidir. Bu süre zarfında, kişi bilişsel olarak uyarıcı faaliyetlerde bulunabilir; buna “boşzaman” denilse de, söz konusu faaliyetler mutlaka eğlence veya zevk için yapılmaz. Nitekim tanım sadece sinemaya veya konserlere gitmek gibi faaliyetleri değil, aynı zamanda araba kullanmak veya banka hesabı yönetmek gibi faaliyetleri de kapsamaktadır. Bu bölüm, atıfta bulunulan faaliyetlerin genellikle gerçekleştirilme sıklığına göre – yani haftalık, aylık, yıllık veya sabit bir sıklıkta – farklılaştırılan dört bölüme ayrılmıştır.

Dahil edilen maddeler, verilen zaman aralığı içinde sıklığının kestirilmesinin gerekli olduğu etkinliği gösterir. Olası iki yanıt tasarlanmıştır: 2 kereye eşit ya da daha az sıklığa karşılık gelen "Asla / Nadiren" (sırasıyla haftada, ayda veya yılda) veya 3 kereye eşit ya da daha fazla bir sıklığa karşılık gelen “Genellikle / Her Zaman” (sırasıyla haftada, ayda veya yılda). Sadece bir faaliyetin gerçekleştirilme sıklığının en az 1 yıl süreyle “Genellikle / Her Zaman” olduğu durumlarda, kaç yıldır yürütüldüğünü belirtmek gerekir. Öte yandan, faaliyet yoğun bir şekilde 1 yıldan az bir süredir veya çok uzun bir süredir ancak sadece “Nadiren” yürütülüyorsa, o zaman gerçekleştirildiği yılların sayısı sayılmamalıdır. Bu nedenle, bir faaliyetin kişinin yaşamı boyunca 1 yıldan fazla bir süre “Genellikle / Her Zaman” gerçekleştirilip gerçekleştirilmediğini bilmek önemlidir: yalnızca bu durumda belirtilen yıl sayısı, en yakın 5 yıllık döneme yuvarlanır.

Not: Sıklığın belirtileceği yıllar, kişinin tüm yetişkin yaşamıdır – yani 18 yaşından günümüze kadar olan zaman.

Örneğin, 30 yıldır “Genellikle / Her Zaman” aracı kullanan 50 yaşındaki bir kişi için, “Genellikle / Her Zaman” kutusu 30 yıllık bir süre belirtilerek işaretlenecektir.

Buna karşılık, 20 ila 40 yaşları arasında “Genellikle / Her Zaman” araba kullanan, ancak o zamandan sonra belki de işini değiştirdiği için “Asla / Nadiren” kullanan 50 yaşındaki bir kişi için “Genellikle / Her Zaman” kutusu yalnızca sıklığın “Genellikle / Her Zaman” olduğu dönem belirtilerek işaretlenmelidir – yani bu durumda $40 - 20 = 20$ yıl.

Bir kişi 30 yıldır ancak sadece ara sıra – yani haftada ikiden az araba kullanmışsa – “Asla / Nadiren” kutusu işaretlenmelidir (kişi hiç araç kullanmamış gibi) ve yıl sayısı belirtilmemelidir.

Sabit sıklığa sahip faaliyetler, ilgili zaman ölçeğinde yapılan belirli referanslardan bağımsız olarak değerlendirilir. Kişi söz konusu faaliyetleri gerçekleştirmişse, sıklığına bakılmaksızın yıl sayısı belirtilmelidir.

Haftalık Sıklıktaki Etkinlikler:

- 1. Gazete ve haftalık dergi okumak:** Bu, her şeyden önce, içeriği ne olursa olsun, yüksek sıklıkta yayın yapan gazete veya süreli yayınlara atıfta bulunur.
- 2. Ev işleri:** Kişinin kendi evinin bakımı ile ilgili tüm faaliyetler, özellikle de ev idaresi ve temizlik – yani yemek pişirme, bulaşık yıkama, çamaşır yıkama, ütüleme, evi temizleme, market alışverişi, olağan bakım vb.

- 3. Araba kullanmak:** Araba, motosiklet, skuter ve genel olarak sürücü ehliyeti gerektiren herhangi bir ulaşım aracı kullanmak. Bu nedenle bisikletler dahil edilmemiştir.
- 4. Boş zaman etkinlikleri:** Her tür spor, jimnastik, yoga, avcılık, balık tutma, her türden dans, oyun kartları, okçuluk, bilardo, satranç, bulmacalar, salon oyunları, yapbozlar, eğlence/dinlenme etkinlikleri; pul koleksiyonculuğu, madeni para toplama vb. hobiler.
- 5. Yeni teknolojilerin kullanımı:** Bilgisayarları, akıllı telefonları (basit cep telefonları değil) öğrenmek ve kullanmak, web'de gezinmek için kullanılan herhangi bir araç, dijital kameralar, uydu navigasyon cihazları vb.

Aylık Sıklıktaki Etkinlikler

- 1. Sosyal etkinlikler:** Arkadaşlarla yemek yeme, grupların, derneklerin, siyasi partilerin, eğlence kulüplerinin, yerel tanıtım organizasyonlarının, mahalle konseylerinin bir parçası olmak gibi sosyal etkileşimi içeren etkinlikler.
- 2. Sinema veya tiyatro:** Sinemada film izlemeye veya tiyatro oyunlarına gitmek.
- 3. Bahçe işleri, kendin yap, örgü, nakış:** Ev bahçelerini ve sebze bahçelerini yönetmek, örme, nakış, tığ işi, dikiş vb. gibi tüm küçük ölçekli ev bakım işlemleri.
- 4. Torunlara / yeğenlere veya yaşlı ebeveynlere bakmak:** Torunlardan / yeğenlerden veya yaşlı ebeveynlerden sorumlu olmak.
- 5. Gönüllü çalışma:** Bir dizi farklı amaç için bireysel olarak veya organize dernekler aracılığıyla ücretsiz olarak yapılan tüm işler (dayanışma, sosyal adalet, hayırseverlik vb.).
- 6. Sanatsal etkinlikler:** Bireysel veya gruplar halinde gerçekleştirilen her türlü sanatsal faaliyet (müzik, şarkı söyleme, çizim, resim, heykel, yazı, performans, fotoğraf, marangoz işleri vb.).

Yıllık Sıklıktaki Etkinlikler

- 1. Sergiler, konserler, konferanslar:** Organize edilen herhangi bir kültürel etkinliğe katılma.
- 2. Birkaç gün süren yolculuklar:** Bir günden fazla süren boş zaman seyahatleri.
- 3. Kitap okumak:** Her türden kitap okumak (gazete veya dergi yerine).

Sabit Sıklıktaki Etkinlikler

- 1. Çocuklar:** çocuk sayısı.
- 2. Evcil hayvanların bakımı:** Evde evcil hayvanlara bakmak.
- 3. Birinin banka hesabını yönetme:** Banka şubesini ziyaret ederek, çekleri bozdurarak, ATM'leri kullanarak vb. banka hesabını yönetme faaliyeti.

Son olarak, anketin doğrudan ilgili kişiye mi yoksa eşlik eden aile üyesine mi uygulandığını belirtmek önemlidir (bu durumda aile üyesinin kimliğini belirtin).