

Echelle de Zarit ou inventaire du fardeau



L'échelle de Zarit doit être rempli par l'aidant. Elle permet de mesurer la charge de celui-ci. Une personne est considérée comme aidant dès que la charge est évaluée à légère.

Le score total est la somme des scores obtenus à chacune de 22 questions. Chaque question est notée de 0 à 4 selon la fréquence à laquelle il vous arrive de vous sentir ainsi :

- 0 : jamais
- 1 : rarement
- 2 : quelquesfois
- 3 : assez souvent
- 4 : presque toujours

Un score inférieur ou égal à 20 indique une charge faible ou nulle.

Un score entre 21 et 40 indique une charge légère.

Un score entre 41 et 60 indique une charge modérée.

Un score supérieur à 60 indique une charge sévère.

Il n'y a ni bonne, ni mauvaise réponse.

Nous vous recommandons de télécharger et d'imprimer ce document pour réaliser l'échelle de Zarit. Conservez vos réponses et refaites le quelques mois après avoir utilisé Agenda A2.

Vous serez surpris du résultat !

À quelle fréquence vous arrive-t-il de...

1	Sentir que votre parent vous demande plus d'aide qu'il n'en a besoin ?	0	1	2	3	4
2	Sentir que le temps consacré à votre parent ne vous en laisse pas assez pour vous ?	0	1	2	3	4
3	Vous sentir tiraillé entre les soins à votre parent et vos autres responsabilités (familiales ou de travail) ?	0	1	2	3	4
4	Vous sentir embarrassé par les comportements de votre parent ?	0	1	2	3	4
5	Vous sentir en colère quand vous êtes en présence de votre parent ?	0	1	2	3	4
6	Sentir que votre parent nuit à vos relations avec d'autres membres de la famille ou des amis ?	0	1	2	3	4
7	Avoir peur de ce que l'avenir réserve à votre parent ?	0	1	2	3	4
8	Sentir que votre parent est dépendant de vous ?	0	1	2	3	4
9	Vous sentir tendu en présence de votre parent ?	0	1	2	3	4
10	Sentir que votre santé s'est détériorée à cause de votre implication auprès de votre parent ?	0	1	2	3	4
11	Sentir que vous n'avez pas autant d'intimité que vous aimeriez à cause de votre parent ?	0	1	2	3	4
12	Sentir que votre vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin de votre parent ?	0	1	2	3	4
13	Vous sentir mal à l'aise de recevoir des amis à cause de votre parent ?	0	1	2	3	4
14	Sentir que votre parent semble s'attendre à ce que vous preniez soin de lui comme si vous étiez la seule personne sur qui il puisse compter ?	0	1	2	3	4
15	Sentir que vous n'avez pas assez d'argent pour prendre soin de votre parent encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses ?	0	1	2	3	4
16	Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps ?	0	1	2	3	4
17	Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent ?	0	1	2	3	4
18	Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre ?	0	1	2	3	4
19	Sentir que vous ne savez pas trop quoi faire pour votre parent ?	0	1	2	3	4
20	Sentir que vous devriez en faire plus pour votre parent ?	0	1	2	3	4
21	Sentir que vous pourriez donner de meilleurs soins à votre parent ?	0	1	2	3	4
22	En fin de compte, à quelle fréquence vous arrive-t-il de sentir que les soins à votre parent sont une charge, un fardeau ?	0	1	2	3	4