

Echelle de pénibilité de Zarit

Ce test évalue la charge matérielle et affective des proches. Les aidants le remplissent eux-mêmes, ce qui leur permet de prendre du recul par rapport à leur vie quotidienne. Un spécialiste peut ensuite les conseiller suivant les résultats obtenus.

Pour chaque question noter

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

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

- 1-Sentir que votre parent vous demande plus d'aide qu'il n'en a besoin ?
- 2-Sentir que le temps consacré à votre parent ne vous en laisse pas assez pour vous ?
- 3-Vous sentir tiraillé entre les soins à votre parent et vos autres responsabilités familiales ou professionnelles ?
- 4-Vous sentir embarrassé par les comportements de votre parent ?
- 5-Vous sentir en colère quand vous êtes en présence de votre parent ?
- 6-Sentir que votre parent nuit à vos relations avec d'autres membres de la famille ?
- 7-Avoir peur de ce que l'avenir réserve à votre parent ?
- 8-Sentir que votre parent est dépendant de vous ?
- 9-Vous sentir tendu en présence de votre parent ?
- 10-Sentir que votre santé s'est détériorée à cause de votre implication auprès de votre parent ?
- 11-Sentir que vous n'avez pas autant d'intimité que vous aimeriez à cause de votre parent ?
- 12-Sentir que votre vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin de votre parent ?
- 13-Vous sentir mal à l'aise de recevoir des amis à cause de votre parent ?
- 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 ?
- 15-Sentir que vous n'avez pas assez d'argent pour prendre soin de votre parent encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses ?
- 16-Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps ?
- 17-Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent ?
- 18-Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre ?
- 19-Sentir que vous ne savez pas trop quoi faire pour votre parent ?
- 20-Sentir que vous devriez en faire plus pour votre parent ?
- 21-Sentir que vous pourriez donner de meilleurs soins à votre parent ?

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 ?

Résultats :

Le score total est l'addition du score pour chacun des 22 points.

- score inférieur à 20 : charge de travail faible ou nulle
- score inférieur à 40 : charge de travail légère
- score inférieur à 60 : charge de travail modérée
- score supérieur à 60 : charge de travail importante