

Inventaire du fardeau du proche aidant ou Echelle de Zarit

Préambule

L'échelle de Zarit permet l'évaluation de la charge matérielle et affective qui pèse sur l'aidant principal d'une personne. Les vingt-deux questions ci-dessous vous permettent d'exprimer ce que vous ressentez et la fréquence de votre ressenti. Il n'y a ni bonne, ni mauvaise réponse. Toutefois, il s'agit d'être honnête avec vous-même et de répondre le plus objectivement possible à chaque question.

0 = jamais ; 1 = rarement ; 2 = quelquefois ; 3 = assez souvent ; 4 = presque toujours					
A quelle fréquence vous arrive-t-il de ...	0	1	2	3	4
Sentir que votre parent vous demande plus d'aide qu'il n'en a besoin ?					
Sentir que le temps consacré à votre parent ne vous en laisse pas assez pour vous ?					
Vous sentir tiraillé-e entre les soins à votre parent et vos autres responsabilités (familiales ou de travail) ?					
Vous sentir embarrassé-e par les comportements de votre parent ?					
Vous sentir en colère quand vous êtes en présence de votre parent ?					
Sentir que votre parent nuit à vos relations avec d'autres membres de la famille ou des amis ?					
Avoir peur de ce que l'avenir réserve à votre parent ?					
Sentir que votre parent est dépendant de vous ?					
Vous sentir tendu-e en présence de votre parent ?					
Sentir que votre santé s'est détériorée à cause de votre implication auprès de votre parent ?					
Sentir que vous n'avez pas autant d'intimité que vous aimeriez à cause de votre parent ?					
Sentir que votre vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin de votre parent ?					
Vous sentir mal à l'aise de recevoir des amis à cause de votre parent ?					

0 = jamais ; 1 = rarement ; 2 = quelquefois ; 3 = assez souvent ; 4 = presque toujours					
A quelle fréquence vous arrive-t-il de ...	0	1	2	3	4
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 ?					
Sentir que vous n'avez pas assez d'argent pour prendre soin de votre parent compte tenu de vos autres frais ?					
Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps ?					
Sentir que vous avez perdu la maîtrise de votre vie depuis que vous prenez que vous prenez soin votre parent ?					
Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre ?					
Sentir que vous ne savez pas trop quoi faire pour votre parent ?					
Sentir que vous devriez en faire plus pour votre parent ?					
Sentir que vous pourriez donner de meilleurs soins à votre parent ?					
En fin de compte, à quelle fréquence vous arrive-t-il de sentir que les soins à votre parent sont une charge, un fardeau ?					
Sous-total (additionnez les points par colonne)					
Total final (additionnez les scores de toutes les colonnes)					

Interprétation des scores

Le score total est la somme des scores obtenus à chacune des 22 questions.

Il peut varier de 0 à 88.

Score total	Signification	Conseils
Score inférieur ou égal à 20	«fardeau» léger	Tout va bien pour vous. N'hésitez pas à remplir à nouveau le questionnaire si la situation évolue.
Score entre 21 et 40	«fardeau» léger à modéré	Vous semblez maîtriser la situation. N'hésitez pas à contrôler de temps à autre son évolution.
Score entre 41 et 60	«fardeau» modéré à sévère	Vous semblez gérer la situation, mais attention, la fatigue peut vite survenir. N'hésitez pas à faire appel à des aides ponctuelles pour vous soulager.
Score supérieur à 60	«fardeau» sévère	N'attendez pas pour parler de votre situation et demander de l'aide. Votre santé est menacée.