

Belastungsinventar der betreuenden angehörigen Person (oder Zarit Scale)

Grundsatz

Mit der Zarit Scale kann die materielle und emotionale Belastung der wichtigsten Betreuungsperson gemessen werden. Anhand der folgenden 22 Fragen können Sie ausdrücken, was Sie empfinden und wie häufig. Es gibt weder gute noch schlechte Antworten. Wichtig: Seien Sie ehrlich mit sich selbst und beantworten Sie die Fragen jeweils möglichst objektiv.

Sie können die Fragen alleine beantworten, es ist allerdings sehr ratsam, sich bei der Interpretation der Ergebnisse und der zu ergreifenden Massnahmen begleiten zu lassen. Verschiedene Organisationen bieten dies an.

	Fragen	nie	selten	manchmal	häufig	fast immer
1	Glauben Sie, dass Ihre angehörige Person um mehr Hilfe bittet als sie braucht?					
2	Sind Sie der Meinung, dass Sie durch die Zeit, die Sie mit Ihrer angehörigen Person verbringen, nicht genügend Zeit für sich selbst haben?					
3	Fühlen Sie sich überfordert bei Ihrem Versuch, neben der Pflege Ihrer angehörigen Person Ihren anderen Verpflichtungen gegenüber Familie oder Beruf nachzukommen?					
4	Bringt Sie das Verhalten Ihrer angehörigen Person in Verlegenheit?					

5	Fühlen Sie sich irritiert oder wütend, wenn Sie bei Ihrer angehörigen Person sind?					
6	Glauben Sie, dass Ihre angehörige Person Ihre Beziehungen mit anderen Familienmitgliedern oder Freunden negativ beeinflusst?					
7	Haben Sie Angst, was die Zukunft für Ihre angehörige Person bringt?					
8	Glauben Sie, dass Ihre angehörige Person von Ihnen abhängig ist?					
9	Fühlen Sie sich angespannt, wenn Sie bei Ihrer angehörigen Person sind?					
10	Glauben Sie, dass Ihre Gesundheit unter Ihrem Engagement in der Pflege Ihrer angehörigen Person leidet?					
11	Haben Sie das Gefühl, dass Sie wegen Ihrer angehörigen Person weniger Privatsphäre haben, als Sie es gerne hätten?					
12	Sind Sie der Meinung, dass Ihr Sozialleben unter der Pflege Ihrer angehörigen Person leidet?					
13	Ist es Ihnen wegen Ihrer angehörigen Person unangenehm, Freunde zu Besuch zu haben?					
14	Glauben Sie, dass Ihre angehörige Person von Ihnen erwartet, dass Sie sie pflegen, als wären Sie die einzige Person, auf die sie zählen könnte?					
15	Sind Sie der Meinung, dass Sie nicht genug Geld für die Pflege Ihrer angehörigen Person zusätzlich zu Ihren restlichen Aufgaben haben?					
16	Glauben Sie, dass Sie ausserstande sein werden, Ihre angehörige Person viel länger zu pflegen?					

17	Glauben Sie, seit Sie die Betreuung Ihrer angehörigen Person übernommen haben, die Kontrolle über Ihr eigenes Leben verloren zu haben?					
18	Wünschen Sie sich, die Pflege Ihrer angehörigen Person jemand anderen überlassen zu können?					
19	Haben Sie den Eindruck, dass Sie für Ihre angehörige Person nichts tun können?					
20	Glauben Sie, Sie sollten mehr für Ihre angehörige Person tun?					
21	Sind Sie der Meinung, dass Sie die Pflege Ihrer angehörigen Person besser machen könnten?					
22	Wie häufig empfinden Sie die Pflege Ihrer angehörigen Person als Last oder Belastung?					
	Weisen Sie Ihren Antworten Punkte zu: nie = 0 selten = 1 manchmal = 2 häufig = 3 fast immer = 4					
	Zwischentotal (addieren Sie die Punkte pro Spalte)					
	Total (addieren Sie die Ergebnisse aller Spalten)					

Erläuterung der Punktzahlen

Die Gesamtpunktzahl ist die Summe aller Punktzahlen der 22 Fragen. Sie kann zwischen 0 und 88 liegen.

Gesamtpunktzahl	Bedeutung	Empfehlung
Punktzahl von 0 bis 20	schwache oder keine Belastung	Bei Ihnen ist alles im grünen Bereich. Falls sich die Situation ändert, füllen Sie den Fragebogen erneut aus.
Punktzahl von 21 bis 40	leichte Belastung	Bei Ihnen ist alles noch im grünen Bereich. Behalten Sie aber die Situation im Auge.
Punktzahl von 41 bis 60	mittlere Belastung	Sie scheinen mit der Situation umgehen zu können. Aber Achtung: Ermüdung kann rasch zuschlagen. Zögern Sie nicht, punktuell Hilfe in Anspruch zu nehmen.
Punktzahl über 60	starke Belastung	Warten Sie nicht länger zu, sondern reden Sie über Ihre Situation und bitten Sie um Hilfe. Ihre Gesundheit ist in Gefahr.