

Inventaire du fardeau du proche aidant (ou Echelle de Zarit)

Principe

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. L'important est d'être honnête avec vous-même et de répondre le plus objectivement à chaque question.

Vous pouvez répondre seul-e aux différentes questions, mais il est grandement conseillé de vous faire aider par rapport à l'interprétation des résultats et des mesures qui devraient être mises en place par la suite. Les différentes associations sont là pour cela.

	Questions	Jamais	Rarement	quelques fois	assez souvent	presque toujours
1	Estimez-vous que votre parent vous demande plus d'aide qu'il n'en a besoin ?					
2	Pensez-vous que le temps consacré à votre parent ne vous en laisse pas assez pour vous-même ?					
3	Vous sentez-vous tiraillé-e entre les soins à donner à votre parent et vos autres responsabilités (familiales ou de travail) ?					
4	Vous arrive-t-il de vous sentir embarrassé-e par le comportement de votre parent en public ?					
5	Vous sentez-vous irrité-e ou en colère quand vous êtes en présence de votre parent ?					

6	Pensez-vous que votre parent a une influence négative sur vos relations avec d'autres membres de la famille ou vos amis ?					
7	Avez-vous peur de ce que l'avenir réserve à votre parent ?					
8	Pensez-vous que votre parent est dépendant de vous ?					
9	Vous sentez-vous tendu-e en présence de votre parent ?					
10	Remarquez-vous que votre santé est touchée du fait de votre engagement auprès de votre parent ?					
11	Regrettez-vous que de ne pas avoir autant d'intimité que vous le souhaiteriez auprès de votre parent ?					
12	Pensez-vous que votre vie sociale a été affectée depuis que vous prenez soin de votre parent ?					
13	Vous sentez-vous mal à l'aise de recevoir des amis à cause de votre parent ?					
14	Selon vous, votre parent s'attend-il (elle) à ce que vous preniez soin de lui comme si vous étiez la seule personne sur qui il puisse compter ?					
15	Estimez-vous que, compte tenu de vos autres frais, vous n'avez pas assez d'argent pour prendre soin de votre parent ?					
16	Pensez-vous que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps ?					
17	Sentez-vous que vous avez perdu la maîtrise de votre vie depuis que vous prenez en charge votre parent ?					
18	Souhaitez-vous que quelqu'un d'autre puisse prendre en charge votre parent ?					
19	Croyez-vous qu'il n'y a rien à faire pour votre parent ?					

20	Pensez-vous que vous devriez en faire plus pour votre parent ?					
21	Estimez-vous que vous pourriez vous occuper mieux de 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 ou un fardeau ?					
	Attribuez des points à vos réponses : Jamais = 0 Rarement = 1 Parfois = 2 Assez souvent = 3 Presque toujours = 4					
	Sous-total (additionnez les points par colonne)					
	Total final (additionnez les scores de toutes les colonnes)					

Explications des scores

Le score total qui est la somme des scores obtenus à chacune de 22 questions. Il peut varier de 0 à 88.

Score total	Signification	Conseils
un score inférieur ou égal à 20	charge faible ou nulle	Tout va bien pour vous. Si la situation change, remplissez à nouveau le questionnaire.
un score entre 21 et 40	charge légère	Tout va encore bien pour vous. N'hésitez pas à contrôler de temps à autre la situation.
un score entre 41 et 60	charge modérée	Vous semblez maîtriser la situation, mais attention, la fatigue peut vite survenir. N'hésitez pas à faire appel à des aides ponctuelles.
un score supérieur à 60	charge sévère	N'attendez pas pour parler de votre situation et demander de l'aide. Votre santé est menacée.