

Inventario del fardello del caregiver (o scala di Zarit)

Principio

La scala di Zarit consente di valutare il carico materiale ed emotivo che grava sul principale caregiver di una persona. Le seguenti 22 domande vi permettono di esprimere ciò che provate e la frequenza di tali sentimenti. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. L'importante è di essere franchi con se stessi e di rispondere con la massima oggettività a ogni domanda.

Potete rispondere da soli alle diverse domande, ma consigliamo di farvi aiutare nell'interpretazione dei risultati e per i provvedimenti che dovranno poi essere attuati. Esistono diverse associazioni che vi potranno assistere a riguardo.

	Domande	Mai	Raramente	Talvolta	Abbastanza spesso	Quasi sempre
1	Ritenete che il vostro familiare pretenda più aiuto di quanto ne abbia effettivamente bisogno?					
2	Pensate che il tempo dedicato al vostro familiare non ve ne lasci abbastanza per voi?					
3	Vi sentite confrontati al dilemma di curare il vostro familiare o dedicarvi alle altre vostre responsabilità (famiglia o lavoro)?					
4	Vi capita di sentirvi imbarazzati dal comportamento del vostro familiare in pubblico?					
5	Vi sentite irritati o irascibili quando siete in presenza del vostro familiare?					

6	Pensate che il vostro familiare abbia un influsso negativo sui rapporti con gli altri membri della vostra famiglia o i vostri amici?					
7	Avete paura di ciò che il futuro riserva al vostro familiare?					
8	Pensate che il vostro familiare dipenda da voi?					
9	Vi sentite tesi in presenza del vostro familiare?					
10	Osservate delle ripercussioni sulla vostra salute in seguito al vostro impegno presso il vostro familiare?					
11	Vi rammaricate di non essere in maggiore intimità con il vostro familiare?					
12	Pensate che la vostra vita sociale abbia risentito del vostro impegno nei confronti del vostro familiare?					
13	Vi sentite a disagio di ricevere amici a casa a causa del vostro familiare?					
14	Secondo voi, il vostro familiare si aspetta che lo accudiate come se foste la sola persona sulla quale poter contare?					
15	Ritenete che, viste le altre spese da affrontare, non disponete di abbastanza mezzi per prendervi cura del vostro familiare?					
16	Pensate che non potrete prendervi cura del vostro familiare ancora per molto tempo?					
17	Sentite di non essere più padroni della vostra vita da quando avete preso in carico il vostro familiare?					
18	Vorreste che qualcun altro potesse occuparsi del vostro familiare?					
19	Credete che non ci sia niente da fare per il vostro familiare?					

20	Pensate che dovrete fare di più per il vostro familiare?					
21	Ritenete che potreste occuparvi meglio del vostro familiare?					
22	Con quale frequenza vi capita di realizzare che le cure dispensate al vostro familiare sono un carico o un fardello?					
	Attribuite dei punti alle vostre risposte: Mai = 0 Raramente = 1 Talvolta = 2 Abbastanza spesso = 3 Quasi sempre = 4					
	Sub-totale (sommate i punti per colonna)					
	Totale finale (sommate i punteggi di tutte le colonne)					

Spiegazione dei punteggi

Il punteggio totale – che è la somma dei punteggi ottenuti per ognuna delle 22 domande – può variare da 0 a 88.

Punteggio totale	Significato	Consigli
un punteggio inferiore o pari a 20	carico debole o inesistente	Tutto bene per voi. Se la situazione dovesse cambiare, compilate di nuovo il questionario.
un punteggio tra 21 e 40	carico leggero	Ancora tutto bene per voi. Non esitate a controllare di tanto in tanto la situazione.
un punteggio tra 41 e 60	carico moderato	Sembrare avere la situazione sotto controllo, ma attenzione potrebbe subentrare improvvisamente la fatica. Non esitate a ricorrere puntualmente a un aiuto.
un punteggio superiore a 60	carico forte	Non aspettate a parlare della vostra situazione e a chiedere aiuto. La vostra salute è a rischio.