



Evaluez votre charge de proche aidant

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.

O = 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 tiraillée entre les soins à votre parent et vos autres responsabilités (familiales ou de travail) ?					
Vous sentir embarrassée 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 ?					
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)					

Sources *HUG & Travail Suisse*

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	Charge nulle ou faible	Tout va bien pour vous. N'hésitez pas à remplir à nouveau le questionnaire si la situation évolue.
Score entre 21 et 40	Charge légère	Vous semblez maîtriser la situation. N'hésitez pas à contrôler de temps à autre son évolution.
Score entre 41 et 60	Charge modérée	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	Charge sévère	N'attendez pas pour parler de votre situation et demander de l'aide. Votre santé est menacée.