

Echelle de pénibilité de Zarit

Aide à un parent malade: échelle de pénibilité de Zarit

Objectifs: ce test reflète la surcharge de travail et ses répercussions sur l'état d'esprit d'une personne prenant soin d'un parent

A quelle fréquence vous arrive-t-il de...	Jamais	Rarement	Quelquefois	Assez souvent	Presque toujours
1-Sentir que votre parent vous demande plus d'aide qu'il n'en a besoin?					
2-Sentir que le temps consacré à votre parent ne vous en laisse pas assez pour vous?					
3-Vous sentir tiraillé entre les soins à votre parent et vos autres responsabilités familiales ou professionnelles?					
4-Vous sentir embarrassé par les comportements de votre parent?					
5-Vous sentir en colère quand vous êtes en présence de votre parent?					
6-Sentir que votre parent nuit à vos relations avec d'autres membres de la famille?					
7-Avoir peur de ce que l'avenir réserve à votre parent?					
8-Sentir que votre parent est dépendant de vous?					
9-Vous sentir tendu en présence de votre parent?					
10-Sentir que votre santé s'est détériorée à cause de votre implication auprès de votre parent?					
11-Sentir que vous n'avez pas autant d'intimité que vous aimeriez à cause de votre parent?					
12-Sentir que votre vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin de votre parent?					
13-Vous sentir mal à l'aise de recevoir des amis à cause de votre parent?					
14-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?					
15-Sentir que vous n'avez pas assez d'argent pour prendre soin de votre parent encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses?					
16-Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps?					
17-Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent?					
18-Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre?					
19-Sentir que vous ne savez pas trop quoi faire pour votre parent?					
20-Sentir que vous devriez en faire plus pour votre parent?					
21-Sentir que vous pourriez donner de meilleurs soins à 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, un fardeau?					
TOTAL					

RESULTATS:

- score inférieur à 20 indique une charge de travail faible ou nulle
- score inférieur à 40 indique une charge de travail légère
- score inférieur à 60 indique une charge de travail modérée
- score supérieur à 60 indique une charge de travail importante

Références :

*Rôles du médecin de famille vis-à-vis des aidants familiaux des malades âgés déments-S.Medjahed et Coll-Revue de Gériatrie n° 4-Avril 2001

*La consultation en gériatrie-L.Huguenot-Diener-Masson Consulter Prescrire-2001