

## Grille de Zarit©

### Évaluation du fardeau des aidants

La grille de Zarit permet l'évaluation de la charge matérielle et affective qui pèse sur l'aidant 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.

À quelle fréquence vous arrive-t-il de ...	0	1	2	3	4
<i>0 = jamais   1 = rarement   2 = parfois   3 = assez souvent   4 = presque toujours</i>					
Sentir que votre proche vous demande plus d'aide qu'il n'en a besoin ?					
Sentir que le temps consacré à votre proche ne vous en laisse pas assez pour vous ?					
Vous sentir tiraillé entre les besoins à votre proche et vos autres responsabilités familiales ou professionnelles ?					
Vous sentir embarrassé par le(s) comportement(s) de votre proche ?					
Vous sentir en colère quand vous êtes en présence de votre proche ?					
Sentir que votre proche nuit à vos relations avec d'autres membres de la famille ?					
Avoir peur de ce que l'avenir réserve à votre proche ?					
Sentir que votre proche est dépendant de vous ?					
Vous sentir tendu en présence de votre proche ?					
Sentir que votre santé s'est détériorée à cause de votre implication auprès de votre proche ?					
Sentir que vous n'avez pas autant d'intimité que vous aimeriez à cause de votre proche ?					
Sentir que votre vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin de votre proche ?					
Vous sentir mal à l'aise de recevoir des amis à cause de votre proche ?					

À quelle fréquence vous arrive-t-il de ...	0	1	2	3	4
<i>0 = jamais   1 = rarement   2 = parfois   3 = assez souvent   4 = presque toujours</i>					
Sentir que votre proche 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 proche encore longtemps compte tenu de vos dépenses ?					
Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre proche encore bien longtemps ?					
Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre proche ?					
Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre proche à quelqu'un d'autre ?					
Sentir que vous ne savez pas trop quoi faire pour votre proche ?					
Sentir que vous devriez en faire plus pour votre proche ?					
Sentir que vous pourriez donner de meilleurs soins à votre proche ?					
En fin de compte, vous arrive-t-il de sentir que les soins à votre proche sont une charge, un fardeau ?					
<b>Sous-totaux</b> (additionnez les points par colonnes)					
<b>Total</b> (additionnez les scores de toutes les colonnes)					

Interprétation des scores		
Score total	Signification	Conseils
Score inférieur ou égal à 20	Charge faible	Tout va bien pour vous. N'hésitez pas à remplir à nouveau le questionnaire si la situation évolue.
Score entre 20 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	Attention à l'épuisement, n'attendez pas pour parler de votre situation et demander de l'aide.