ÉCHELLE DE ZARIT

KLÉSIA
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES

	À quelle fréquence vous arrive-t-il de :	Jamais : 0	Rarement : 1	Quelquefois : 2	Assez souvent : 3	Presque toujours : 4
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					

RÉSULTATS :

➜ 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

4-NUM.396/20 - CRÉATION ET IMPRESSION ASSOCIATION DE MOYENS KLESIA