ÉCHELLE DE ZARIT





| Aquelle fréquence vous arrive-t-il de : Sentir que votre parent vous demande plus d'aide qui l'nén a besoin ? | | | | | | | | |
|--|-------|--|---|-----------|---|---|-----------------------|--|
| 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 irraillé entre les soins à votre parent et vos autres responsabilités familiales ou professionnelles? Vous sentir embarrassé par les comportements de votre parent? Vous sentir en colère quand vous êtes en présence de votre parent nuit à vos relations avec d'autres membres de la famille? Noir peur de ce que l'avenir réserve à votre parent? Sentir que votre parent set dépendant de vous ? Vous sentir tendu en présence de votre parent? Sentir que votre parent est dépendant de vous ? Vous sentir tendu 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 n'avez pas autant d'intimité que vous n'avez pas autant d'intimité 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 prenez soin de lui comme si vous étiez la seule personne sur qui il puisse compter? Sentir que vous n'avez pas asses d'argent pour prendre soin de votre parent encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses? Sentir que vous n'avez pas asses d'argent pour prendre soin de votre parent encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses? Sentir que vous n'avez pas asses d'argent pour prendre soin de votre parent encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses? Sentir que vous n'avez pas asses d'argent pour prendre soin de votre parent encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses? Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps? Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps? Sentir que vous ne serez plus capable de votre vie depuis la maladie de votre parent? | | À quelle fréquence vous arrive-t-il de : | | Rarement: | | | Presque toujours : | |
| qu'il n'en a besoin? 2 Sentir que le temps consacré à votre parent en vous en laisse pas assez pour vous? 3 Vous sentir triaillé 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 raivez pas autant d'intimité que vous aimeriez à cause de votre parent? 12 Sentir que vous raivez pas autant d'intimité que vous aimeriez à cause 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 periez 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 navez pas austes dépenses? 17 Sentir que vous navez parent encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses? 18 Souhaiter pouvoir l'aisse le soin de votre parent? Souhaiter pouvoir l'aisse le soin de votre parent? Souhaiter pouvoir l'aisse le soin de votre parent à quelqu'un d'autre? | | Sentir que votre parent vous demande plus d'aide | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 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 ? 5 Sentir que votre santé s'est détériorée à cause de votre implication auprès de votre parent ? 10 Sentir que vous n'avez pas autant d'intimité que vous aimeriez à cause de votre parent ? 11 Sentir que votre vie sociale s'est détériorée du fait 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 ? 5 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 ? 5 Sentir que vous n'avez pas assez d'argent pour prendre soin de votre parent encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses ? 5 Sentir que vous n'avez pas capable de prendre soin de votre parent encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses ? 5 Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps ? 5 Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent ? 5 Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent ? 5 Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent ? 5 Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent ? | 1 | | | | | | | |
| autres responsabilités familiales ou professionnelles ? Vous sentir embarrassé par les comportements de votre parent ? Sontir que votre parent nuit à vos relations avec d'autres membres de la famille ? Avoir peur de ce que l'avenir réserve à votre parent ? Sentir que votre parent est dépendant de vous ? Vous sentir en colère quand vous êtes en présence de votre parent est dépendant de vous ? Vous sentir que votre parent est dépendant de vous ? Vous sentir que votre parent est dépendant de vous ? Vous 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 al 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 quil il puisse compter ? Sentir que vous n'avez pas assez d'argent pour prendre soin de votre parent encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses ? Sentir que vous n'avez pas assez d'argent pour prendre soin de votre parent encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses ? Sentir que vous n'avez pas assez d'argent pour prendre soin de votre parent encore longtemps ? Sentir que vous n'avez pas du le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent? Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent ? | 2 | | | | | | | |
| 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 vous prenez soin de 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? 5 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? 8 Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent? 8 Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent? | 3 | | | | | | | |
| de votre parent ? Sentir que votre parent nuit à vos relations avec d'autres membres de la famille ? Avoir peur de ce que l'avenir réserve à votre parent ? Sentir que votre parent est dépendant de vous ? Vous sentir tendu 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 vour vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin de votre parent ? Sentir que votre vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin 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 encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses ? Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps ? Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent ? Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre ? | 4 | | | | | | | |
| avec d'autres membres de la famille ? Avoir peur de ce que l'avenir réserve à votre parent ? Sentir que votre parent est dépendant de vous ? Vous sentir tendu 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 vous n'avez pas autant d'intimité que vous prenez soin 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 prenez 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 encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses ? Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps? Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent ? Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre ? | 5 | | | | | | | |
| 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 dépense? 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? | 6 | | | | | | | |
| 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 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? | 7 | Avoir peur de ce que l'avenir réserve à 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? | 8 | Sentir que votre parent est dépendant de vous ? | | | | | | |
| 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 encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses ? Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps ? Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent ? Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre ? | 9 | Vous sentir tendu en présence de votre parent ? | | | | | | |
| 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 encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses? Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps? Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent? Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre? | 10 | | | | | | | |
| 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 encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses? Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps? Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent? Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre? | 11 | | | | | | | |
| 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 encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses? Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps? Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent? Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre? | 12 | | | | | | | |
| 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 encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses? Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps? Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent? Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre? | 13 | | | | | | | |
| prendre soin de votre parent encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses? Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps? Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent? Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre? | 14 | vous preniez soin de lui comme si vous étiez la | | | | | | |
| soin de votre parent encore bien longtemps? Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent? Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre? | 15 | prendre soin de votre parent encore longtemps | | | | | | |
| depuis la maladie de votre parent ? Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre ? | 16 | | | | | | | |
| à quelqu'un d'autre ? | 17 | | | | | | | |
| | 18 | | | | | | | |
| Sentir que vous ne savez pas trop quoi faire pour votre parent ? | 19 | Sentir que vous ne savez pas trop quoi faire pour votre parent ? | | | | | | |
| Sentir que vous devriez en faire plus pour votre parent ? | 20 | | | | | | | |
| Sentir que vous pourriez donner de meilleurs soins à votre parent ? | 21 | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | | | | | |
| En fin de compte, à quelle fréquence vous arrive-t-il de sentir que les soins à votre parent sont une charge, un fardeau ? | 22 | arrive-t-il de sentir que les soins à votre parent | | | | | | |
| TOTAL | 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