

TEST DE ZARIT¹

Question	Jamais	Rarement	Parfois	Assez souvent	Presque tout le temps
	0	1	2	3	4
1- Sentez-vous que votre parent vous demande plus d'aide qu'il n'en a besoin ?					
2- Pensez-vous que vous n'avez pas assez de temps pour vous-même parce que vous le consacrez à votre parent ?					
3- Vous sentez-vous surmené en vous occupant de votre parent en même temps que vous affrontez d'autres responsabilités familiales ou sociales ?					
4- Êtes-vous gêné par le comportement de votre parent ?					
5- Êtes-vous irrité quand votre parent est près de vous ?					
6- Sentez-vous l'influence négative et fréquente de votre parent sur vos relations avec les autres membres de votre famille ou avec vos amis ?					
7- Avez-vous peur pour l'avenir de vos parents ?					
8- Pensez-vous que votre parent est à votre charge ?					
9- Vous sentez-vous tendu auprès de votre parent ?					
10- Pensez-vous que votre santé est touchée du fait de votre engagement auprès de votre parent ?					
11- Pensez-vous que vous n'avez pas autant d'intimité que vous le désireriez en présence de votre parent ?					
12- Pensez-vous que votre vie sociale ait été affectée depuis que vous vous occupez de votre parent ?					
13- Vous sentez-vous mal à l'aise à cause de votre parent pour recevoir des amis ?					
14- Pensez-vous que votre parent semble attendre de vous que vous vous occupiez de lui comme si vous étiez la seule personne capable de le prendre en charge ?					
15- Pensez-vous que compte tenu de vos autres frais, vous n'avez pas assez d'argent pour vous occuper de votre parent ?					
16- Pensez-vous que vous n'allez pas pouvoir vous occuper plus longtemps de votre parent ?					
17- Sentez-vous avoir perdu la maîtrise de votre propre vie depuis la maladie de votre parent ?					
18- Souhaitez-vous que quelqu'un d'autre puisse prendre en charge votre parent ?					
19- Croyez-vous qu'il n'y ait rien à faire pour votre parent ?					
20- Croyez-vous que vous devriez faire plus pour votre parent ?					
21- Pensez-vous que vous pourriez vous occuper mieux de votre parent ?					
22- En somme, ressentez-vous une lourde charge en vous occupant de votre parent ?					

¹ Bocquet H, Pous J, Charlet JP, Grand A. [Measuring the burden for carers of dependent elderly with the Zarit inventory]. Rev Epidemiol Sante Publique. 1996 Jan;44(1):57-65.

Interprétation du score de Zarit

En additionnant les résultats, le score obtenu permet de connaître l'intensité du fardeau ressenti

Il est admis qu'un score :

- Inférieur à 20 définit une intensité légère,
- Entre 21 et 40 définit une intensité légère à modérée,
- Entre 41 et 60 définit une intensité modérée à sévère,
- Supérieur à 61 définit une intensité sévère.

Pour des intensités élevées (au-delà de 41), il est nécessaire de réaliser un bilan médical personnel et un bilan gériatrique de la situation de soin.