

Questionnaire mini ZARIT

Auto-questionnaire d'évaluation de la charge de proche aidant·e

Cette échelle simplifiée peut vous aider à évaluer votre degré de fatigue psychologique.

Le fait de vous occuper de votre proche entraine-t-il :	Jamais = 0	Parfois = 0.5	Souvent = 1
• des difficultés dans votre vie familiale ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• des difficultés dans vos relations avec vos ami·e·s, vos loisirs ou dans votre travail ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• un retentissement sur votre santé (physique et/ou psychique) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous le sentiment de ne plus savoir comment faire avec votre proche ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous peur pour l'avenir de votre proche ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souhaitez-vous être (davantage) aidé·e pour vous occuper de votre proche ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressentez-vous une charge en vous occupant de votre proche ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sous-total des points (par colonne)			
SCORE FINAL			

Interprétation : 0 à 1,5 : absence de fatigue ou fatigue légère
 1,5 à 3 : fatigue légère à modérée
 3,5 à 5 : fatigue modérée à sévère
 5,5 à 7 : fatigue sévère

N'attendez pas d'être trop fatigué·e pour vous informer, demander du soutien ou être accompagné·e

Relation aux services existants (répit et prévention de la fatigue)

Vous sollicitez les dispositifs à destination des proches aidant·e·s :

☐ Jamais

☐ Un à deux contacts par an

☐ + de 2 contacts par an

Qu'en pensez-vous ?

☐ C'est intéressant, cela répond complètement ou en partie à mes besoins

☐ C'est inadapté, cela ne répond pas à mes besoins, à ma situation

Contact

Pour vous informer sur le service ou bénéficier de soutien :

Soutien aux proches aidant·e·s

079 426 21 66

pn.fstb@ne.ch