

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.

Calculez rapidement votre niveau de fatigue

Le fait de vous occuper de votre proche entraine-t-il :	Jamais = 0	Parfois = 0.5	Souvent = 1
• des difficultés dans votre vie familiale ?	☐	☐	☐
• des difficultés dans vos relations avec vos ami·e·s, vos loisirs ou dans votre travail ?	☐	☐	☐
• un retentissement sur votre santé (physique et/ou psychique) ?	☐	☐	☐
Avez-vous le sentiment de ne plus savoir comment faire avec votre proche ?	☐	☐	☐
Avez-vous peur pour l'avenir de votre proche ?	☐	☐	☐
Souhaitez-vous être (davantage) aidé·e pour vous occuper de votre proche ?	☐	☐	☐
Ressentez-vous une charge en vous occupant de votre proche ?	☐	☐	☐
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, 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 ☐ Une à deux contacts par an ☐ + de deux 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
032 886 67 57
pn.fstb@ne.ch