



## MINI GRILLE DE ZARIT

Auto questionnaire d'évaluation de la charge des aidants : Cette échelle simplifiée peut vous aider à évaluer votre degré d'épuisement psychologique.

Évaluation du retentissement de l'aide sur les aidants naturels d'un parent ou d'un proche. Notation : 0 = jamais, ½ = parfois, 1 = souvent

	0 Jamais	0,5 Parfois	1 Souvent
1 - Le fait de vous occuper de votre parent entraîne-t-il :			
• des difficultés dans votre vie familiale ?			
• des difficultés dans vos relations avec vos amis, vos loisirs, ou dans votre travail ?			
• un retentissement sur votre santé (physique et/ou psychique) ?			
2 - Avez-vous le sentiment de ne plus reconnaître votre parent ?			
3 - Avez-vous peur pour l'avenir de votre parent ?			
4 – Souhaitez-vous être (davantage) aidé(e) pour vous occuper de votre parent ?			
5 – Ressentez-vous une charge en vous occupant de votre parent ?			
Score : ..... + ..... + ..... + ..... + ..... + ..... + ..... = / 7			

**Interprétation :** 0 à 1,5 Fardeau absent ou léger  
 1,5 à 3 Fardeau léger à modéré  
 3,5 à 5 Fardeau modéré à sévère  
 5,5 à 7 Fardeau sévère

Vous êtes l'aidant, n'attendez pas qu'il soit trop tard informez-vous, faites-vous aider, accordez-vous des moments de répit.