

L'ÉCHELLE DE ZARIT



Explication

L'ÉCHELLE D'ÉVALUATION DE ZARIT

L'échelle de Zarit, ou Zarit Burden Interview (ZBI), est un outil d'évaluation qui mesure la charge subjective ressentie par les aidants familiaux, en particulier ceux qui prennent soin de personnes âgées ou de patients atteints de maladies chroniques comme la démence, le cancer, ou d'autres pathologies invalidantes. Elle permet d'évaluer le stress, la fatigue, et l'impact émotionnel, physique, et social liés au rôle d'aidant.



L'échelle comprend généralement 22 questions, bien que des versions plus courtes existent. Les questions se concentrent sur les aspects suivants :

- Le temps consacré aux soins.
- Le stress émotionnel ressenti.
- L'impact sur la santé physique de l'aidant.
- Les relations interpersonnelles.
- Le sentiment de contrôle ou d'impuissance.
- Les sacrifices personnels faits par l'aidant.

L'aidant répond aux questions en fonction de ce qu'il ressent, en utilisant une échelle de Likert de 5 points (de 0 à 4) :

- 0 : jamais.
- 1 : rarement.
- 2 : parfois.
- 3 : assez souvent.
- 4 : presque toujours.

Chaque réponse est additionnée pour obtenir un score total qui varie de 0 à 88. Un score élevé indique une charge élevée de l'aidant.

Le score est ensuite interprété pour déterminer le degré de charge :

- 0 à 20 : Charge légère.
- 21 à 40 : Charge modérée.
- 41 à 60 : Charge modérément sévère.
- 61 à 88 : Charge sévère.

Bénéfices

L'ÉCHELLE D'ÉVALUATION DE ZARIT

- ✓ **Simplicité d'utilisation** : Facile à administrer et à comprendre, elle ne prend que 10 à 15 minutes à compléter, tout en fournissant une évaluation fiable de la charge ressentie.
- ✓ **Précision clinique** : L'échelle identifie non seulement la charge globale, mais permet aussi de comprendre des aspects spécifiques (fatigue, stress, isolement) du fardeau de l'aidant, ce qui facilite des interventions ciblées.
- ✓ **Outil de communication** : Elle donne aux aidants une chance d'exprimer leur ressenti, parfois pour la première fois, en prenant conscience de l'impact des soins sur leur vie. Elle peut initier une conversation avec des professionnels de santé sur la nécessité d'un soutien ou de répit.
- ✓ **Évaluation longitudinale** : L'échelle peut être réutilisée au fil du temps pour suivre l'évolution du fardeau de l'aidant et l'effet des interventions (comme un soutien psychologique, des services de répit ou une formation).



L'échelle de Zarit est un outil précieux pour comprendre et mesurer la charge émotionnelle et physique ressentie par les aidants.



L'aide apportée

L'ÉCHELLE D'ÉVALUATION DE ZARIT

- ✓ **Prise de conscience et reconnaissance** : L'échelle permet aux aidants de mieux comprendre la nature et le degré de la charge qu'ils ressentent. Cela peut valider leurs difficultés et les encourager à rechercher de l'aide, réduisant ainsi l'isolement.
- ✓ **Accès à un soutien adéquat** : Les résultats de l'échelle peuvent amener les soignants ou les professionnels de santé à recommander des ressources supplémentaires, comme des groupes de soutien, des services de répit, ou même un accompagnement thérapeutique pour mieux gérer le stress.
- ✓ **Amélioration du bien-être émotionnel et physique** : En identifiant tôt une surcharge, des mesures peuvent être prises pour alléger le fardeau, ce qui peut améliorer la qualité de vie de l'aidant et prévenir des problèmes comme l'épuisement, la dépression ou des problèmes de santé physique.
- ✓ **Prévention de l'épuisement** : L'identification d'une charge élevée permet de mettre en place des stratégies pour éviter l'épuisement des aidants, telles que la délégation de certaines tâches, des pauses régulières ou une aide professionnelle.



L'échelle de Zarit permet d'évaluer les besoins des aidants et d'intervenir rapidement pour les soutenir dans leur rôle essentiel, tout en veillant à leur propre bien-être.



Le questionnaire

L'ÉCHELLE D'ÉVALUATION DE ZARIT

A quelle fréquence vous arrive-t-il de ...	0	1	2	3	4
1. Sentir que votre proche vous demande plus d'aide qu'il n'en a besoin ?					
2. Sentir que le temps consacré à votre proche ne vous en laisse pas assez pour vous ?					
3. Vous sentir tiraillé entre les besoins à votre proche et vos autres responsabilités familiales ou professionnelles ?					
4. Vous sentir embarrassé par le(s) comportement(s) de votre proche ?					
5. Vous sentir en colère quand vous êtes en présence de votre proche ?					
6. Sentir que votre proche nuit à vos relations avec d'autres membres de la famille ?					
7. Avoir peur de ce que l'avenir réserve à votre proche ?					
8. Sentir que votre proche est dépendant de vous ?					
9. Vous sentir tendu en présence de votre proche ?					
10. Sentir que votre santé s'est détériorée à cause de votre implication auprès de votre proche ?					

Le questionnaire

L'ÉCHELLE D'ÉVALUATION DE ZARIT

A quelle fréquence vous arrive-t-il de ...	0	1	2	3	4
11. Sentir que vous n'avez pas autant d'intimité que vous aimeriez à cause de votre proche ?					
12. Sentir que votre vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin de votre proche ?					
13. Vous sentir mal à l'aise de recevoir des amis à cause de votre proche ?					
14. Sentir que votre proche 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 proche encore longtemps compte tenu de vos dépenses ?					
16. Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre proche encore bien longtemps ?					
17. Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre proche ?					
18. Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre proche à quelqu'un d'autre ?					
19. Sentir que vous ne savez pas trop quoi faire pour votre proche ?					
20. Sentir que vous devriez en faire plus pour votre proche ?					

Le questionnaire

L'ÉCHELLE D'ÉVALUATION DE ZARIT

A quelle fréquence vous arrive-t-il de ...	0	1	2	3	4
21. Sentir que vous pourriez donner de meilleurs soins à votre proche ?					
22. En fin de compte, vous arrive-t-il de sentir que les soins à votre proche sont une charge, un fardeau?					
Sous-total de chaque colonne					
Total (addition de chaque sous-total)					

MERCI

Et maintenant...?

Vous avez désormais un score à l'échelle de Zarit qui reflète la charge que vous portez en tant qu'aidant(e). Ce résultat peut vous apporter une première vision de l'impact de votre rôle sur votre bien-être, mais il peut être difficile de l'interpréter seul(e). Je vous invite à me contacter pour un appel découverte gratuit, où nous pourrions explorer ensemble ce que votre score révèle et identifier les ressources ou soutiens qui pourraient alléger votre quotidien.

Cet échange est une occasion d'aborder vos défis, vos ressentis, et d'envisager des solutions adaptées à votre situation personnelle.



coaching@stephaniegodard.com
www.stephaniegodard.com



Stephanie

DROITS D'AUTEUR

© Stéphanie GODARD, 2024. Tous droits réservés.

Ce ebook est protégé par les lois internationales sur les droits d'auteur. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, distribuée, ou transmise sous aucune forme ni par aucun moyen, y compris la photocopie, l'enregistrement, ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur, sauf dans le cas de courtes citations utilisées dans des critiques ou des articles.

Pour toute demande de reproduction ou d'utilisation, veuillez contacter l'auteur à coaching@stephaniegodard.com