Sanitas

Parte de Bupa

Test de Zarit

Escala para medir la sobrecarga del cuidador

El test de Zarit consta de 22 preguntas relacionadas con las sensaciones que experimenta el cuidador de un familiar. Cada pregunta se debe responder con una puntuación de 1 a 5 según la siguiente escala:

1=Nunca / 2=Rara vez / 3=Algunas veces / 4=Bastantes veces / 5=Casi siempre.

¿Piensa que su familiar le pide más ayuda que la que realmente necesita?	
¿Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar no tiene suficiente tiempo para usted?	
¿Se siente agobiado por intentar compatibilizar el cuidado de su familiar con otras responsabilidades (trabajo, familia...)?	
¿Siente vergüenza por la conducta de su familiar?	
¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?	
¿Piensa que cuidar de su familiar afecta negativamente a la relación que usted tiene con otros miembros de su familia?	
¿Tiene miedo por el futuro de su familiar?	
¿Piensa que su familiar depende de usted?	
¿Se siente tenso cuando está cerca de su familiar?	
¿Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar de su familiar?	
¿Piensa que no tiene tanta intimidad como le gustaría debido a que tiene que cuidar de su familiar?	
¿Piensa que su vida social se ha visto afectada negativamente por tener que cuidar de su familiar?	
¿Se siente incómodo por tener que distanciarse de sus amistades debido a que tiene que cuidar de su familiar?	
¿Piensa que su familiar le considera a usted la única persona que le puede cuidar?	
¿Piensa que no tiene suficientes ingresos económicos para cubrir todos sus gastos, incluyendo el coste que ocasiona cuidar a su familiar?	
¿Piensa que no será capaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?	
¿Siente que ha perdido el control de su vida desde que comenzó la enfermedad de su familiar?	
¿Desearía poder dejar el cuidado de su familiar a otra persona?	
¿Se siente indeciso sobre qué hacer con su familiar?	
¿Piensa que debería hacer más por su familiar?	
¿Piensa que podría cuidar mejor a su familiar?	
¿Globalmente, que grado de "carga" experimenta por el hecho de cuidar a su familiar?	
TOTAL	

RESULTADOS DEL TEST SEGÚN LA ESCALA DE ZARIT:

Ausencia de sobrecarga (≤ 46) / Sobrecarga leve (47-55) / Sobrecarga intensa (>56).

Es recomendable una revaluación periódica para observar si existe una modificación de la sobrecarga que requiera consulta con profesional.

Bibliograffa: Zarit, S.H, et al. Relatives of the impaired elderly: correlates of feelings of burden. Gerontologist 1980;20:649-655.