ESCALA DE SOBRECARGA DE CUIDADOR DE ZARIT

Adipla Flores - Luz Flores

ITEM	PREGUNTA A REALIZAR	PUNTOS
01	¿Siente que su familiar solicita más ayuda de la que realmente necesita?	7
02	¿Siente que debido al tiempo que dedica a su familiar ya no dispone de tiempo para Usted?	7
03	¿Se siente tenso cuando debe cuidar a su familiar y atender, además, otras responsabilidades?	7
04	¿Se siente avergonzado por la conducta de su familiar?	7
05	¿Cree que la situación actual afecta de manera negativa la relación con amigos y familiares?	7
06	¿Siente que su familiar depende de usted?	3
08	¿Se siente agotado cuando tiene que estar junto a su familiar?	7
09	¿Siente que su salud se ha resentido por cuidar a su familiar?	7
10	¿Siente no tiene la vida privada que debería por causa de su familiar?	7
11	¿Cree que sus relaciones sociales se han afectado por tener que cuidar de su familiar?	7
12	¿Se siente incómodo para invitar amigos a su casa a causa de su familiar?	7
13	¿Cree que su familiar espera que usted lo cuide como si fuese la única persona con la que puede contar?	3
14	¿Cree que no dispone del dinero suficiente para cuidar de su familiar además de sus otros gastos?	4
15	¿Siente que será incapaz de cuidar a su familiar por mucho tempo más?	7
16	¿Siente que perdió el control de su vida desde que la enfermedad de su familiar se manifestó?	7
17	¿Desearía poder encargar el cuidado de su familiar a otras personas?	7
18	¿Se siente inseguro acerca de lo que debe hacer por su familia?	7
19	¿Siente que debería hacer más de lo que hace por su familia?	7
20	¿Cree que podría cuidar a su familiar mejor de lo que lo hace?	7
21	En general, ¿se siente muy sobrecargad por tener que cuidar de su familiar?	7

La Escala de sobrecarga del cuidador de Zarit consta de 22 preguntas con 5 posibles respuestas (nunca, rara vez, algunas veces, bastantes veces, casi siempre) que puntúa cada una de 1 a 5.

La puntuación total oscila entre 22 a 110, estableciendo diferentes grados de sobrecarga en función de la puntuación final:

- Ausencia de sobrecarga: <47
- Sobrecarga ligera: 47-55
- Sobrecarga intensa: > 55