

## Surveiller et prévenir les maladies de l'aidant (2)

### ➤ Les outils pour identifier l'état de santé de l'aidant

Avant tout, l'aidant, même si cela ressemble à une lapalissade, est une personne. Il convient de le percevoir dans toutes ses dimensions et non simplement comme celui ou celle qui accompagne.

**Les signes cliniques** peuvent être multiples. L'aidant pourra, par exemple, se plaindre d'être plus souvent malade (rhume, grippe) ou présentera des problèmes de santé chroniques (maux de dos, hypertension) ou des variations importantes de poids. Il est également pertinent de l'interroger sur la qualité de son sommeil, l'insomnie pouvant être fréquemment retrouvée. Le manque de concentration peut également être un marqueur de fatigue importante tout comme les réactions émotionnelles (personne plus facilement irritable ou sujette aux crises de larmes).

**L'échelle de Zarit** ou échelle du fardeau – traduction littérale de l'anglais à utiliser avec précaution – est un outil de type auto-questionnaire destiné à évaluer le poids représenté par la prise en charge familiale d'un patient dément vivant à domicile. Elle permet donc de mettre en évidence le degré d'épuisement ou d'usure psychologique. Elle doit être remplie par l'aidant en présence du clinicien. Cette échelle de pénibilité est composée de 22 items. Un mini-ZARIT en 5 items permet d'évaluer le fardeau selon 4 niveaux : fardeau absent ou léger, fardeau léger à modéré, fardeau modéré à sévère, fardeau sévère.

**Les échelles de qualité de vie** non spécifiques à l'aidant peuvent également être utilisées comme le « Sickness Impact Profil », le « SF36 », le « EQ-5D » et le « Nottingham Health Profil ». Ce dernier, adapté en français sous le nom d'indicateur de santé perceptuelle de Nottingham, a ainsi été utilisé, dans le cadre de la cohorte GAZEL. Il a permis d'analyser les conséquences de l'aide sur l'état de santé de l'entourage proche. Douleur, réactions émotionnelles et troubles du sommeil, par exemple, relevaient de critères significatifs chez les aidants versus les non aidants.

Dr. Sylvie Gilot et Julie Vedovati, journaliste – HealthExperts

#### Références

- Zarit S.H. et Zarit J.M., *The Memory and Behavior Problems Checklist and the Burden Interview*, Document technique, University Park PA, Pennsylvania State University, 1987
- Hebert R. et al., *Fidélité de la traduction française de trois instruments d'évaluation des aidants naturels de malades déments*, *Canadian Journal on Aging*, 1993 ; 12 (3) : 324-337

# Proximologie.com

- Bocquet H. et al., *Measuring the burden for carers of dependent elderly with the Zarit inventory*, *Rev. Epidemiol. Santé Publique*, 1996 ; 44(1) : 57-65
- INSERM, cohorte GAZEL. Consultable sur [http://www.gazel.inserm.fr/pdf/AideInformelle\\_Sophie%20BONNAUD.pdf](http://www.gazel.inserm.fr/pdf/AideInformelle_Sophie%20BONNAUD.pdf)