

**ZARIT-12 BURDENSCHAAL, NEDERLANDS**

Nederlandstalige versie, gevalideerd voor België (Mapi Research Institute, 2007).

Instructies : hieronder vindt u een lijst met uitspraken die weergeven hoe mensen zich soms voelen als ze voor iemand anders zorgen. Duid voor elke uitspraak aan hoe vaak u zich zo voelt: nooit, zelden, soms, redelijk vaak of bijna altijd. Er zijn geen juiste of verkeerde antwoorden.

Vraag	Antwoord-mogelijkheden
1. Vindt u dat u niet genoeg tijd voor uzelf hebt omwille van de tijd die u doorbrengt met uw familielid?	0 Nooit 1 Zelden 2 Soms 3 Redelijk vaak 4 Bijna altijd
2. Vindt u dat u onder druk staat door de combinatie van de zorg voor uw familielid en andere verantwoordelijkheden die u probeert na te komen voor uw gezin of uw werk?	0 Nooit 1 Zelden 2 Soms 3 Redelijk vaak 4 Bijna altijd
3. Bent u boos op uw familielid als u met haar/hem samen bent?	0 Nooit 1 Zelden 2 Soms 3 Redelijk vaak 4 Bijna altijd
4. Vindt u dat uw familielid momenteel een negatieve invloed heeft op uw relatie met andere familieleden of vrienden?	0 Nooit 1 Zelden 2 Soms 3 Redelijk vaak 4 Bijna altijd
5. Voelt u zich gespannen als u samen met uw familielid bent?	0 Nooit 1 Zelden 2 Soms 3 Redelijk vaak 4 Bijna altijd
6. Vindt u dat uw gezondheid geleden heeft onder de zorg voor uw familielid?	0 Nooit 1 Zelden 2 Soms 3 Redelijk vaak 4 Bijna altijd
7. Vindt u dat u omwille van uw familielid minder privacy hebt dan u zou willen?	0 Nooit

	1 Zelden 2 Soms 3 Redelijk vaak 4 Bijna altijd
8. Vindt u dat uw sociaal leven geleden heeft onder de zorg voor uw familielid?	0 Nooit 1 Zelden 2 Soms 3 Redelijk vaak 4 Bijna altijd
9. Vindt u dat u de controle over uw eigen leven verloren hebt sinds u zorg draagt voor uw familielid?	0 Nooit 1 Zelden 2 Soms 3 Redelijk vaak 4 Bijna altijd
10. Voelt u zich onzeker over wat u met uw familielid moet doen?	0 Nooit 1 Zelden 2 Soms 3 Redelijk vaak 4 Bijna altijd
11. Vindt u dat u meer zou moeten doen voor uw familielid?	0 Nooit 1 Zelden 2 Soms 3 Redelijk vaak 4 Bijna altijd
12. Vindt u dat u beter voor uw familielid zou kunnen zorgen?	0 Nooit 1 Zelden 2 Soms 3 Redelijk vaak 4 Bijna altijd