



Associação de Apoio aos Doentes  
Depressivos e Bipolares  
IPSS de utilidade pública com fins de Saúde

## Qu'est-ce que l'A.D.E.B.?

**Services sociaux et de santé assurés par l'ADEB (Association d'Accompagnement des Patients Dépressifs et Bipolaires)**

### Qu'est-ce que l'A.D.E.B.?

L'A.D.E.B. est une association nationale d'aide aux personnes souffrant de dépression et de trouble bipolaire ainsi qu'à leurs proches. Son action est reconnue d'utilité publique. Avec des centres à Lisbonne, Porto et Coimbra, A.D.E.B. est constituée de patients, proches, aidants, médecins, psychologues, assistantes sociales... Actuellement, le nombre d'adhérents est d'environ 600 et compte plus de 4800 sympathisants, faisant de A.D.E.B. la première association de santé mentale au Portugal.

### Les objectifs de l'A.D.E.B.?

- Implanter des structures de soins intégrés de santé mentale destinés aux personnes souffrants de troubles unipolaires et bipolaires avec comorbidités et dont la capacité psychosociale est compromise et se trouvent ainsi dans une situation de dépendance. Ces soins sont en accord avec les lois portugaises.
- Favoriser l'éducation et la formation spécialisée des personnes souffrant de ces troubles, ainsi que leur famille afin de mieux connaître et soigner cette maladie.
- Aider et orienter les jeunes et les membres, en situation de chômage, dans le but de les aider à intégrer le marché du travail en coopération avec les organismes locaux, tel que le I.E.F.P., I.P.
- Développer une unité socio-éducative, en accord avec les lois en vigueur.



## Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares

IPSS de utilidade pública com fins de Saúde

### **Les activités de l'A.D.E.B.**

- SOS-(re)Sentir ADEB, soutien téléphonique à l'écoute des personnes anxieuses, dépressives ou ayant des idées suicidaires, dans le but d'être réconfortés et/ou orientés par notre équipe.
- Le premier contact avec le patient vise à déterminer la meilleure prise en charge sur le plan thérapeutique, familial, social et professionnel.
- Thérapie cognitivo-thérapeutique
- Aider les adolescents souffrant d'un trouble de l'humeur à prendre conscience du diagnostic et de sa prise en charge.
- Soins à domicile dans le but de continuer l'accompagnement du patient, même si celui-ci ne peut se rendre à l'A.D.E.B.
- Organiser des conférences avec des spécialistes de la santé mentale.
- Editer des documents informatifs et éducatifs, dont la Revue «Bipolar »
- Gérer le site internet
- Aider sur le plan juridique nos membres
- Favoriser la formation des praticiens de santé mentale, mais également des collectivités locales et nationales (publiques et privés)
- Coopérer avec d'autres partenaires au niveau national et international (ex. GAMIAN)
- Accord de coopération avec différentes organismes du gouvernement portugais



## Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares

IPSS de utilidade pública com fins de Saúde

### **Afin d'implanter ces objectifs, l'A.D.E.B. a créé les services suivants:**

- Unités socio-éducative regroupant les activités suivantes: o La Réhabilitation psychosociale qui vise à rendre l'équilibre émotionnel, d'assurer la continuité des soins psychiatriques du patient, d'améliorer son quotidien, le lien patient-famille et de favoriser la réinsertion socio-professionnelle. o Animer des groupes d'entraide mutuelle o Promouvoir des activités culturelles et sportives.

- Créer et gérer les groupes thérapeutiques suivants :

- ✓ Psychoéducation : groupe permettant à la personne d'acquérir des informations et une meilleure compréhension de la maladie. Elle permet une meilleure adhésion aux traitements, reconnaître les premiers symptômes, comprendre comment la maladie se développe, quels sont les comportements contre-productifs et quels sont les traitements.

- ✓ Atelier thérapeutique de Gestion du Stress et de l'anxiété visant à renforcer, au-delà de la prise en charge classique de l'individu, le développement d'aptitudes et le partage d'expérience par la dynamique de groupe.

- ✓ Groupe de Prévention du Suicide qui permet d'aider les personnes en mal être de comprendre le processus suicidaire, d'exprimer leurs souffrances, de prendre du recul et ouvrir d'autres possibilités.

- Orientation et intégration professionnelle

- ✓ Groupe d'entraide spécialisé dans la recherche d'emploi o Prospection d'emploi ou de formation et mise en relation avec nos membres o Accompagner nos membres vers un retour à l'emploi

### **Pour devenir membre:**

- Fiche d'inscription dûment remplie et signée
- Photocopie de la carte d'identité
- Déclaration du médecin traitant



# Associação de Apoio aos Doentes Depressivos e Bipolares

IPSS de utilidade pública com fins de Saúde

- Déclaration des impôts ou les 3 derniers bulletins de salaire ; pour que nos services puissent déterminer le montant à payer pour chaque consultation ou participations aux séances de groupe

- Photo d'identité

- Ticket de caisse de la pharmacie

- Quittance de Loyer

## **Montant:**

- Premier contact : 15€

- Devenir membre : 40€ pour l'année.

- Consultation : Minimum 6€ - Maximum 31€\*

- Séances de groupe : Minimum 4€ - Maximum 256\*

\* Le montant sera déterminé selon les éléments demandés ci-dessus