

INDONESIAN VERSION

Changed Lives

INFORMASI MENGENAI CEDERA OTAK

Kehidupan Yang Telah Berubah

arbias

BrainLink



Changed Lives merupakan reproduksi dari sebagai salah satu produk dalam serentetan seri informasi mengenai cedera otak, yang dihasilkan oleh sebuah komite gabungan yang terdiri dari berbagai organisasi yang bergerak dalam bidang cedera otak dengan dukungan dan bantuan dari Departemen Pelayanan Insan Victoria (*Department of Human Services Victoria*).

PARA ANGGOTA PANITIA *STEERING COMMITTEE*:

Merrilee Cox	Headway Victoria
Sharon Strugnell	Brain Foundation Victoria
Sonia Berton	arbias
Michelle Werner	Department of Human Services
Di-edit oleh:	Lisa Mitchell
Proyek dikelola oleh:	The Journey Place for Living and Learning Inc.
Disain dan produksi oleh:	Map Creative

Action on Disability within Ethnic Communities dan Department of Human Services Victoria telah memberikan bantuan serta nasehat yang signifikan terhadap kebutuhan dari mereka yang berbicara dalam bahasa lain terkecuali bahasa Inggris.

PERNYATAAN MENYANGKAL

Informasi dalam buku kecil ini bersifat umum. Headway Victoria tidak bertanggung jawab atas segala tindakan yang diambil, ataupun tidak diambil sebagai hasil interpretasi/pengertian dari isi publikasi ini.

© 2005 Headway Victoria Acquired Brain Injury Association Inc.
All rights reserved

Publikasi ini merupakan hak cipta. Para organisasi komunitas serta perorangan diperkenankan untuk menyalin bagian-bagian dari buku kecil ini untuk tujuan-tujuan nirlaba, selama pengertian asalnya dipertahankan dan adanya pemberitahuan bahwa **Headway Victoria** merupakan penulis dari publikasi ini.

Dilarang untuk menggunakan, menyalin atau menyebar-luaskan gambar-gambar dari halaman manapun dari publikasi ini secara terpisah dari teks yang mengikutinya.

HEADWAY VICTORIA

Changed Lives

KIT INFORMASI TENTANG CEDERA OTAK

Buku kecil berjudul **Changed Lives** ini berisi keterangan mengenai hal cedera otak (**acquired brain injury**) dan telah dirancang bagi orang-orang yang memiliki cedera otak serta para anggota keluarga mereka.

Informasi yang ada dalam buku kecil ini dipasok oleh Headway Victoria, sebuah layanan informasi serta advokasi untuk mereka di Victoria yang memiliki cedera otak.

Changed Lives tersedia dalam 18 bahasa komunitas:

bahasa Amharik	bahasa Arab	bahasa Kamboja
bahasa Cina	bahasa Kroatia	bahasa Dari
bahasa Yunani	bahasa Hindi	bahasa Indonesia
bahasa Italia	bahasa Masedonia	bahasa Polandia
bahasa Russia	bahasa Serbia	bahasa Somali
bahasa Sepanyol	bahasa Turki	bahasa Vietnam

Untuk mendapatkan buku kecil **Changed Lives** dalam salah satu bahasa yang tersebut di atas, silahkan menghubungi Headway Victoria (telepon 9482 2955 atau telpon bebas bea 1800 817 964 atau kunjungi situs web www.headwayvictoria.org.au). Sekiranya Anda memerlukan seorang penerjemah lisan, silahkan menghubungi: **Translating and Interpreting Service** (telepon 131 450). Layanan ini disediakan secara percuma (gratis).



Changed Lives

DAFTAR ISI

Cedera Otak - Perubahan Cara Hidup	5
Perawatan Akut - Di Rumah Sakit	6
Rehabilitasi	9
Tiba Kembali Di Rumah	10
Kembali ke Komunitas	12
Isu-isu Hukum	18

"Yang dimaksud dengan cedera pada otak (Acquired Brain Injury (ABI)) adalah semua jenis cedera atau kerusakan pada otak yang dialami pada usia berapa saja, mulai dari saat lahir dan selanjutnya."

CEDERA OTAK— PERUBAHAN CARA HIDUP

Kehidupan seseorang setelah mengalami cedera pada otak mengakibatkan adanya berbagai perubahan serta tantangan bagi orang tersebut. Proses penilaian dan penyembuhan kembali merupakan sesuatu yang berjalan secara lambat dan merupakan masa yang cukup sulit bagi mereka yang terlibat kedalamnya. Mungkin saja makan waktu agak lama sebelum diketahui dengan tepat berapa parah kerusakan/cedera yang telah terjadi.

Buku kecil berjudul *Changed Lives* ini merupakan petunjuk sederhana bagi Anda untuk melewati masa perawatan yang teliti dan tahap-tahap penyembuhan dari cedera otak. Nama dari berbagai organisasi yang tertera dalam buku kecil ini disediakan untuk membantu Anda untuk melalui setiap langkah dalam proses penyembuhan tersebut.

Setelah mengalami suatu cedera pada otak, terdapat banyak sekali informasi baru untuk mengerti dan berbagai keputusan yang harus diambil pada waktunya ketika Anda merasa berkecil hati, lemah dan merasa dibanjiri dengan berbagai nasehat. Pada mulanya mungkin saja Anda tidak begitu mengerti apa yang dikatakan oleh para perawat medis pada Anda - hal mana merupakan sesuatu yang normal - namun Anda dipersilahkan untuk tetap mengajukan pertanyaan sekiranya ada hal-hal yang kurang jelas.

Sekiranya Anda akan masuk Rumah Sakit untuk beberapa waktu, usahakan agar ada seorang anggota keluarga atau teman yang dapat mengunjungi serta memberi bantuan pada Anda. Mereka bisa membantu untuk mengerti serta memahami sebagian dari informasi yang diberikan ini.

Biasanya ada sebuah tim dokter yang terlibat dalam memeriksa serta merawat seseorang yang telah mengalami cedera di otak. Anda perlu mengetahui bagaimana menemukan anggota staf yang tepat

untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan anda. Rumah Sakit biasanya memiliki petugas/pekerja sosial dan penasehat pasien yang merupakan sumber informasi yang berguna dan dapat memberi pengarahan yang tepat sekiranya Anda mengalami kebingungan.

Bila Anda memerlukan seorang penerjemah lisan, silahkan menelpon pelayanan gratis berikut ini

Pelayanan Penerjemahan Tulisan dan Lisan (*Translating and Interpreting Service*)

(telepon: 131 450)

Apakah yang dimaksud dengan Cedera Otak (Acquired Brain Injury (ABI))?

Cedera Otak (*Acquired Brain Injury* (ABI)) adalah semua jenis cedera yang terjadi pada otak pada setiap usia sejak lahir hingga seterusnya. Cedera pada otak dapat disebabkan karena berbagai cara yang berbeda: disebabkan karena penyakit, seperti misalnya penyakit Alzheimer, pukulan yang keras yang menimpa kepala, atau kepala yang dipaksa bergerak maju dan mundur secara cepat sekali, misalnya dalam sebuah kecelakaan mobil.

Cedera otak semacam ini seringkali disertai dengan kehilangan kesadaran, baik untuk waktu singkat (kurang dari 30 menit) ataupun untuk waktu yang lama (berjam-jam, berhari-hari, berbulan-bulan), yang dinamakan **koma**. **Akibat** dari tercederanya otak mungkin **ringan** ataupun **berat**, bersifat **sementara** atau **tetap**.

Beberapa penyebab cedera pada otak adalah:

- Kecelakaan: mobil, olah raga, penyerangan
- Karena jatuh
- Tumor
- Serangan tiba-tiba (*stroke*) dan aneurisma (*aneurysm*)
- Infeksi seperti misalnya meningitis dan radang otak (*encephalitis*)
- Dikarenakan alkohol atau penggunaan zat kimia secara berlebihan (*substance abuse*)
- Terhentinya penyaluran oksigen ke otak pada saat keadaan hampir tenggelam (*near drowning*), serangan jantung atau kehabisan nafas/mati lemas (*suffocation*)
- Penyakit neurologis seperti pikun (*dementia*)

Cedera otak ringan

Cedera otak ringanpun dapat mengakibatkan dampak yang berkesinambungan. Kadangkala keadaan yang diakibatkan karena kerusakan otak ringan sukar untuk dideteksi. Misalnya saja, seseorang mungkin saja merasa kurang mampu untuk berkonsentrasi, atau mungkin lebih mudah untuk lupa atau merasa kesulitan bila harus mengambil suatu keputusan.

Sekiranya Anda meragukan apakah Anda telah mengalami cedera ringan pada otak, sebaiknya Anda minta nasehat pada dokter anda mengenai pengetesan khusus yang tersedia. Tersedia sebuah selebaran informasi mengenai cedera otak ringan yang dapat Anda peroleh dari **Headway Victoria** (telepon 9482 2955 atau telepon bebas bea : 1800 817 964).

Cacat Yang Tersembunyi

Cedera otak (*Acquired Brain Injury*) sering dinamai "cacat yang tersembunyi" karena ia dapat menyebabkan persoalan terhadap fungsi kesadaran (pola berpikir dan bertindak-laku) seseorang.

Proses-proses berpikir, kebiasaan-kebiasaan serta tingkah laku yang di luar kebiasaan tidak mudah untuk dikenali bila dibandingkan dengan cacat fisik seperti misalnya berkurangnya penglihatan atau lumpuhnya anggota badan (*quadraplegia*).

Sebagai akibatnya adalah bahwa tantangan yang dihadapi oleh mereka yang mengalami cedera otak seringkali adalah kesalah-pengertian dan diacuhkan oleh orang-orang lain. Misalnya saja orang mungkin hilang kesabarannya terhadap orang yang cedera otaknya menyebabkan ia menjadi sangat pelupa atau menjadi sangat agresif mengenai hal-hal sepele.

Anak-anak yang Otaknya Tercedera

Anak-anak yang mengalami cedera pada otaknya menghadapi tantangan yang berlipat ganda karena cedera tersebut mempersulit proses perkembangan normal dan dapat menyebabkan pertumbuhan mereka jauh lebih sulit. Untuk mendapatkan nasehat, kontak yang berguna dan informasi mengenai bantuan bagi anak-anak dalam usaha mereka untuk sembuh

kembali setelah mengalami cedera pada otak, silahkan menghubungi:

Brain Foundation Victoria

(telepon: 9845 2950 atau telepon bebas bea: 1800 677 579)

Headway Victoria

(telepon 9482 2955 atau telpon bebas bea 1800 817 964)

Melbourne Citymission ABI State-wide

Melbourne Citymission ABI State-wide

Paediatric Service

(telepon 9385 6333)

PERAWATAN AKUT – DI RUMAH SAKIT

Fase akut dari cedera di otak meliputi perawatan darurat di rumah sakit. Seringkali cedera pada otak disebabkan karena terjadinya sebuah kecelakaan, tidak mengherankan bila orang yang bersangkutan menderita berbagai cedera yang lainnya. Serentetan tes akan dilakukan untuk mendiagnosa cedera yang dialami dan ada tim yang terdiri dari para staf medis yang berusaha untuk menstabilkan kondisi dari sang pasien.

Anda mungkin saja akan mengalami beberapa di antara cedera berikut ini selama berada dalam tahap perawatan akut yakni:

- Cedera pada tulang belakang (*spinal injuries*)
- Pembengkakan otak
- Pingsan/koma
- Gangguan ingatan setelah tercedera (*Post traumatic amnesia*)

Cedera pada tulang belakang (*Spinal injuries*)

Setelah mengalami kecelakaan, seringkali sang korban diharuskan untuk memakai penunjang leher (*hard collar*) yang tujuannya adalah untuk membatasi gerakan dan membantu mencegah terjadinya cedera selanjutnya pada tulang punggung sang korban sampai hasil pengetesan dapat menentukan apakah telah terjadi cedera pada tulang punggung orang tersebut.

" Mereka yang mengalami gangguan ingatan setelah tercedera (post traumatic amnesia (PTA)) akan mudah menjadi risau dan seringkali tidak dapat tahan terhadap hiruk-pikuk, gerakan atau aktivitas yang bertubi-tubi."

Pembengkakan otak

Otak akan mengalami pembengkakan setelah kepala mengalami cedera yang serius. Biasanya, otak menempati sebelah dalam tengkorak dengan ruang gerak yang sangat minim sekali. Bila pembengkakan berlangsung terus maka otak akan termampatkan, yang akan menyebabkan cedera otak yang berkelanjutan.

Perawatan bagi otak yang membengkak sering melibatkan penggunaan obat-obatan yang dapat menenangkan orangnya sampai tahap sedemikian rupa di mana pernafasannya harus diambil alih oleh sebuah alat pernafasan buatan yang dikenal sebagai "respirator". Obat-obatan lainnya akan digunakan untuk mengurangi cairan dalam tubuh, yang mungkin dapat mengurangi pembengkakan tersebut. Ada kalanya dibutuhkan operasi untuk mengurangi tekanan pada otak.

Koma

Di dalam pusat otak ada bagian yang berfungsi untuk memberitahu kita apa yang sedang terjadi disekitar kita dan di dalam diri kita. Bila bagian ini tercedera, maka ia akan diikuti oleh apa yang dikenal dengan koma – **kehilangan kesadaran** .

Sebuah cedera yang ringan pada otak dapat menyebabkan koma yang berlangsung selama satu atau dua menit, tetapi cedera otak yang berat dapat menyebabkan terjadinya koma yang mungkin berlangsung selama berhari-hari, berminggu-minggu atau berbulan-bulan.

Kita tidak tahu seberapa banyak informasi diterima seseorang yang berada dalam koma. Kita tahu bahwa otaknya tidak berfungsi pada tingkat yang tinggi dan bahwa otak tersebut tidak dapat menyimpan ingatan. Kita tahu bahwa otaknya memiliki kemampuan terbatas sekali untuk menerima informasi atau mengadakan respon terhadap cahaya, bunyi suara atau sentuhan.

Dalam beberapa hal, orang yang bersangkutan menyadari apa yang sedang terjadi disekelilingnya, namun mereka tidak dapat memberikan respon/reaksi. Selama berada dalam koma, seseorang tidak akan membuka matanya, tidak akan berbicara dan tidak akan mengikuti perintah yang diberikan.

Sadar dari sebuah koma

Setelah komanya menjadi lebih ringan, orang yang bersangkutan mungkin mulai memberi respon terhadap suara atau sentuhan dari seseorang, namun prosesnya akan berlangsung secara lambat. Masa ini mungkin merupakan masa yang agak menyedihkan bagi para anggota keluarga tetapi juga merupakan masa penantian yang cukup baik. Seseorang tidak akan dengan begitu saja bangun secara mendadak dari suatu keadaan koma.

Kita bisa mengetahui bila seseorang mulai meningkat menjadi baik bila dia dapat berulang-ulang dan secara konsisten membuka matanya dan mengikuti gerak-gerik Anda di dalam ruangan. Matanya akan nampak lebih awas, atau mungkin juga orang tersebut mulai jadi gelisah.

Mula-mula mungkin mereka belum mengenali Anda atau orang-orang lain yang mereka kenal sebelum mereka mengalami koma. Mungkin mereka merasa bingung tentang keberadaan mereka dan apa yang telah terjadi dengan diri mereka.

Gangguan ingatan setelah tercedera (Post traumatic amnesia)

Tahap setelah koma dikenal sebagai gangguan ingatan setelah tercedera *post traumatic amnesia* (PTA)). Masa ini merupakan masa antara mendapatkan kembali kesadaran dan kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kejadian sehari-hari.

Pada tahap-tahap permulaan dari PTA, seseorang mungkin saja menunjukkan kelakuan yang aneh, di luar kebiasaan misalnya suka menyumpah-nyumpah atau kelakuan seksual yang tidak pada tempatnya. Mereka mungkin saja nampak kebingungan, risau, gelisah, kehilangan kemampuan untuk menentukan arah bahkan terkadang bertingkah laku seperti anak kecil. Orang-orang tersebut tidak ingat akan tingkah laku diri mereka sewaktu mereka berada dalam tahap PTA ini.

Adalah penting bahwa selama masa ini diusahakan agar sesedikit mungkin terjadi stimulasi dari luar, dengan kata lain diusahakan agar jangan terlalu banyak didatangi pengunjung. Orang-orang yang mengalami PTA mudah sekali menjadi risau dan gelisah serta seringkali tidak mampu untuk menghadapi hiruk pikuk, orang yang berlalu-lalang atau aktivitas yang berkelanjutan.



Pengobatan Selama Masa Perawatan Akut

Akan diadakan berbagai pemeriksaan dengan menggunakan X-ray serta berbagai pengetesan lainnya untuk membantu para staf medis untuk mengetahui cedera apa yang telah terjadi sebelum seseorang dipindahkan ke bagian tertentu untuk pengobatan.

MRI dan CT *brain scans*

Pemeriksaan otak dengan menggunakan MRI dan CT scan (yang juga dikenal dengan CAT scans) dapat membantu menentukan lokasi serta tingkat parahnya kerusakan yang terjadi dan apakah dibutuhkan pengoperasian. CT scan merupakan serentetan X-ray yang diambil dari berbagai bagian yang berbeda dari otak. Sedangkan sebuah MRI scan menggunakan gelombang magnet dan radio untuk menghasilkan sebuah gambar terperinci dari keadaan otak.

Bagian rawatan bedah saraf

Bagian rawatan bedah saraf (*neurosurgical ward*) ini merupakan bagian yang mengkhususkan diri dalam perawatan orang-orang yang mengalami cedera atau penyakit di otak dan di sumsum tulang belakang (*spinal cord*). Para staf yang bekerja di bagian ini terdiri dari perawat yang telah menjalani pendidikan khusus dalam perihal cedera otak dan sumsum tulang belakang, para *neuro-physiotherapists*, *occupational therapists*, para ahli diet, pelatih bicara (*speech pathologist*) dan pekerja sosial. Bila Anda ingin penjelasan mengenai peranan dari para ahli tersebut, silahkan menghubungi perawat yang sedang bertugas.

Unit gawat darurat

Masing-masing pasien yang dirawat di unit gawat darurat diberi seorang perawat. Kondisi pasien tersebut akan dimonitor selama 24 jam per hari. Tujuan dari pengobatan langsung adalah untuk memelihara pernafasan dan meminimalkan terjadinya pembengkakan otak. Selama berada di perawatan gawat darurat seseorang mungkin saja berada dalam keadaan:

- Tidak sadar
- Sadar namun tidak dapat berbicara
- Telah diberi obat penenang dalam dosis tinggi
- Menggunakan pembalut mata (*eye pad*) untuk mencegah mengeringnya mata

- Terpasangnya berbagai selang di hidung, mulut atau tenggorokan guna membantu orang tersebut untuk bernafas.
- Kepala yang tercukur disebabkan karena menjalani operasi
- Berkeringat deras

Pada awalnya memang mengagetkan untuk melihat berbagai macam peralatan/mesin-mesin terpasang pada sang korban, yang sehari sebelumnya masih dalam keadaan sehat dan dapat bergerak secara normal. Ada baiknya bila kita mengerti/mengetahui apa yang dilakukan peralatan/mesin-mesin tersebut. Jangan ragu untuk menanyakan pada perawat untuk memberi penjelasan tentang fungsi mesin/peralatan tersebut pada Anda.

Para anggota keluarga dapat membantu untuk menenangkan seseorang yang berada dalam perawatan gawat darurat dengan berbicara dengan orang tersebut dan berkelakuan dihadapan mereka seolah-olah orang tersebut sadar.

Setelah kondisi medis orang yang bersangkutan itu telah menjadi stabil, ia akan dipindahkan dari perawatan gawat darurat ke bagian perawatan biasa (*ward*). Saat ini merupakan saat yang baik untuk membawa beberapa barang milik orang tersebut: misalnya foto-foto, yang dapat membantu menerangkan pada para staf siapakah orang tersebut sebelum ia mengalami trauma, dan juga dapat membantu para perawat untuk berbicara dengan dia dengan cara kekeluargaan serta penuh dukungan.

Berkunjung ke Rumah Sakit

Apa yang telah terjadi dengan saya?

Mungkin Anda diminta untuk menyampaikan kabar yang kurang berkenan pada orang yang tercedera yang mungkin berada dalam keadaan bingung dan membutuhkan dukungan/bantuan dari Anda. Bicarakanlah dengan para staf di rumah sakit mengenai cara untuk memberitahukan mengenai cedera yang telah dialaminya pada anggota keluarga yang tercedera itu dan berita yang kurang menyenangkan lainnya yang mungkin berhubungan dengan kejadian yang telah dialaminya. Mungkin saja mereka akan lupa apa yang telah Anda ceritakan pada mereka dan boleh jadi Anda harus mengulangi informasinya berkali-kali, hal mana dapat membuat kedua belah pihak kesal.

" Meskipun terapi secara medis tidak akan dapat memperbaiki sel-sel otak yang telah rusak yang disebabkan oleh karena cedera tersebut, namun otak dapat belajar mengembangkan cara-cara baru untuk memproses informasi."

Harus di-ingat bahwa para petugas sosial memaklumi keadaan yang dihadapi Anda dan mereka berada di situ untuk membantu Anda untuk bisa melalui saat-saat yang sulit ini.

Berkunjung dengan membawa anak-anak

Seringkali anak-anak beranggapan bahwa rumah sakit adalah tempat yang angker untuk dikunjungi di mana terdapat berbagai bau-bauan yang asing dan orang-orang sakit, begitu banyak peralatan yang aneh. Adalah penting untuk mempersiapkan anak-anak akan kunjungan mereka dengan menceritakan apa yang dapat mereka harapkan. Untuk mendapatkan ide-ide mengenai bagaimana membantu anak-anak untuk menghadapi keadaan selama perawatan akut silahkan menghubungi:

Headway Victoria

(telepon 9482 2955 atau telpon bebas bea 1800 817 964)

Brain Foundation Victoria

(telepon: 9845 2950 atau telepon bebas bea: 1800 677 579)

REHABILITASI

Rehabilitasi melibatkan terapi secara intensif yang membantu proses perbaikan secara alamiah dan bertujuan untuk mengurangi kemungkinan terjadinya cacat untuk jangka waktu panjang.

Penekanannya adalah untuk mendapatkan keterampilan-keterampilan yang pernah dimiliki dan mengajarkan strategi untuk mengatasi problem yang berkelanjutan. Meskipun terapi secara medis tidak akan dapat memperbaiki sel-sel otak yang telah rusak yang disebabkan oleh karena cedera tersebut, namun otak dapat belajar mengembangkan cara-cara baru untuk memproses informasi. Tahap rehabilitasi intensif ini dapat berlangsung hingga 12 bulan lamanya.

Tetapi Dokter mengatakan

Seringkali ketika ikut serta dalam suatu program rehabilitasi, para anggota keluarga mengalami bahwa

prognosis aslinya (penilaian dari keadaan sang pasien serta kemungkinan-kemungkinan membaik) yang diberikan di rumah sakit telah mengalami perubahan. Kadangkala ada keluarga-keluarga yang merasa kesal karenanya, tetapi penilaian yang diberikan pada tahap perawatan akut mungkin saja benar/tepat pada saat itu.

Perlu di-ingat bahwa kondisi seseorang mengalami perubahan sewaktu orang tersebut menjadi pulih kembali dan setiap tenaga ahli memberikan perspektif yang berbeda terhadap kondisi tersebut. Para ahli rehabilitasi memiliki kesempatan untuk melakukan penilaian kembali terhadap kondisi seseorang dalam masa waktu yang lebih panjang. Seringkali akan terbentuk prognosis yang baru.

Memilih Program Rehabilitasi yang Tepat

Jenis fasilitas rehabilitasi yang Anda perlukan tergantung kepada:

- > Sifat cedera yang dialami
- > Jenis tenaga ahli/profesional yang dibutuhkan
- > Kebutuhan-kebutuhan rehabilitasi
- > Kemampuan anda untuk membayar
- > Apakah Anda berhak untuk mendapatkan ganti rugi dari asuransi
- > Di mana Anda tinggal
- > Jenis tempat tinggal Anda (rumah atau tempat akomodasi lainnya)

Silahkan menanyakan mengenai informasi atas opsi yang tersedia dan bila memungkinkan silahkan menelepon atau mengunjungi berbagai fasilitas rehabilitasi yang ada untuk memastikan bahwa program rehabilitasi yang mereka adakan akan memenuhi kebutuhan khas bagi diri Anda. Lokasi serta kemudahan mencapai tempat merupakan faktor yang cukup penting, namun pertimbangan utama adalah mengenai kualitas dan tingkatan terapi yang diberikan.



Untuk keterangan lebih lanjut silahkan menghubungi:

Headway Victoria

(telepon: 9482 2955)

Translating and Interpreting Service

(telepon: 131 450)

Panjangnya program

Program rehabilitasi berbeda-beda dalam jangka waktunya, intensitas serta para ahli yang dilibatkan. Berbagai rumah sakit rehabilitasi menawarkan pelayanan rehabilitasi secara *"inpatient"* (tinggal di rumah sakit) dan *"outpatient"* (mengunjungi rumah sakit secara harian). Program yang didesain akan tergantung dari :

- Tingkat keparahan cedera otak yang dialami
- Tahap pemulihan
- Jenis pelayanan yang tersedia

Orang-orang yang telah mengalami cedera yang sangat parah yang dianggap tidak cocok untuk mengikuti pelayanan rehabilitasi pokok (*mainstream rehabilitation services*) mungkin memenuhi syarat untuk mengikuti **"Slow To Recover Program"** (telepon 8792 2396), yang merupakan program rehabilitasi lambat (*slow-stream rehabilitation program*).

Selama rehabilitasi, Anda dapat mengajukan agar diadakan sebuah rapat (*meeting*) atau minta agar boleh menghadiri rapat seperti rapat pengobatan (*"treatment conferences"*) mengenai anggota keluarga anda. Silahkan membicarakannya dengan dokter atau perawat yang bertugas.

TIBA KEMBALI DI RUMAH

Tiba kembali di rumah dan dikelilingi oleh keadaan hidup yang lama namun tidak dapat melanjutkannya dengan cara yang biasa, kadangkala bisa menyebabkan timbulnya stres. **Changed Lives** mempunyai daftar dari berbagai pelayanan untuk membantu Anda serta keluarga anda sambil Anda membiasakan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi terhadap cara hidup anda.

Berapa Lama Sebelum Keadaan Menjadi Lebih Baik?

Akibat jangka panjang dari cedera di otak sangat sulit untuk diprediksi pada tahap awal dan mungkin akan makan waktu agak lama sebelum para staf medis dan terapis fisik dapat menentukan seberapa jauh pemulihan yang dapat Anda harapkan.

Tidak akan terjadi regenerasi dari sel-sel otak. Sel-sel otak yang telah hancur tidak akan diganti, tetapi dalam beberapa hal, sel otak yang berdekatan mungkin mengambil alih pekerjaan yang dilakukan oleh sel yang tercedera dan sel yang mati.

Orang dapat mengharapkan terjadinya pemulihan secara berlanjut sambil sel yang tercedera kembali pulih, tetapi pemulihannya kemudian menjadi lambat. Rehabilitasi membantu seseorang untuk sepenuhnya memanfaatkan proses pemulihan alamiah, sehingga mereka dapat pulih kembali atau belajar kembali berbagai keterampilan dan kemampuan sebanyak mungkin.

Kemajuan yang signifikan/pesat terjadi dalam enam bulan pertama, tetapi kemajuan baik dapat berlanjut hingga sampai dua tahun dan kemudian lebih lambat setelah itu. Secara umum, bila kemajuan seseorang itu lambat, lebih besar kemungkinannya bahwa mereka akan mengalami cacat yang permanen.

Bagaimana Seseorang Berubah Setelah Mengalami Cedera pada Otaknya

Seseorang yang tercedera otaknya mungkin saja bertingkah laku lain daripada biasanya dan memperlihatkan perubahan-perubahan yang tidak sesuai dengan kepribadian mereka. Termasuk kedalamnya adalah menyumpah-yumpah (*swearing*), menunjukkan tingkah laku agresif secara mendadak sontak, tingkah laku kekanak-kanakan, sikap tidak tenang dan bertindak secara impulsif.

Mungkin sulit bagi Anda untuk dapat menerima perubahan-perubahan ini tetapi ada anggota-anggota

"Banyak di antara mereka yang otaknya tercedera tidak akan mampu untuk hidup sendirian... .. pilihan untuk tidak tinggal di rumah adalah terbatas silahkan mempertimbangkan sebelum memilih salah satu."

dari tim rehabilitasi seperti sang *neuro-psychologist* yang merupakan ahli dalam mengenali perubahan-perubahan semacam ini dan dapat mengembangkan berbagai strategi manajemen tingkah laku yang tepat.

Berbagai Bantuan serta Peralatan untuk digunakan di Rumah

Ada beberapa orang yang memerlukan bantuan atau peralatan yang khusus seperti misalnya kursi roda, rangka penunjang jalan (*walking frame*), peralatan pengangkat khusus dan peralatan bantuan untuk berkomunikasi (termasuk kedalamnya komputer dan alat perekam suara) guna mengimbangi kemampuan yang telah hilang atau telah melemah.

Anda mungkin juga harus mengadakan perubahan-perubahan di tempat Anda tinggal misalnya dengan menambahkan sebuah jalan masuk miring (*ramp*), atau memperlebar pintu masuk. Biasanya dana yang tersedia untuk peralatan baru atau pengganti adalah terbatas sekali dan tidak diberikan secara sembarangan. Sumber-sumber yang utama adalah:

Rumah sakit umum

Rumah sakit dapat menyediakan alat bantu dan peralatan lainnya ketika sang pasien siap untuk meninggalkan rumah sakit. Alat bantu atau peralatan ini dapat diberikan atau dipinjamkan pada Anda. Bila Anda memiliki kompensasi kecelakaan atau asuransi kesehatan, ada beberapa alat yang akan dibayarkan oleh yang memberikan asuransi atau perusahaan asuransi kesehatan anda.

Program Alat Bantuan dan Peralatan

Program dari pemerintahan negara bagian ini adalah untuk mereka yang memiliki cacat namun tinggal dalam komunitas. Program ini dilaksanakan oleh berbagai rumah sakit umum dan pelayanan kesehatan yang telah ditunjuk, namun terdapat pedoman peraturan yang ketat dalam pelaksanaannya. Untuk informasi lebih lanjut silahkan menghubungi:

Department of Human Services Disability Intake Service

(telepon: 1800 783 783)

Program *Continence Aids and Assistance Scheme (CAAS)*

CAAS merupakan sebuah program dari Commonwealth yang menawarkan bantuan pada orang-orang yang menderita inkontinensi secara permanen dan berkesinambungan sebagai akibat dari kondisi neurologis (telepon: 1300 366 455).

Akomodasi dan Dukungan

Banyak orang yang memiliki cedera otak tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan. Mereka butuh bantuan karena cacat fisik yang diderita atau mereka menghadapi problem dalam hal memori, merencanakan serta mengatur sesuatu. Yang lainnya mungkin saja kehilangan pekerjaannya dan tidak mampu untuk hidup sendiri.

Terdapat pilihan terbatas untuk tidak tinggal di rumah dan hal ini tergantung dari kebutuhan orang yang bersangkutan dan di mana mereka tinggal. Para keluarga yang mempunyai minat akan akomodasi semacam ini sebaiknya mempertimbangkan serentetan opsi yang tersedia dan sebaiknya **memeriksa secara teliti** sebelum memilih salah satunya.

Beberapa di antara opsi akomodasi yang ada ialah:

Perumahan komunitas (*community housing*) dengan bantuan

Terdapat perumahan komunitas pemerintah ataupun swasta adalah cukup murah, perumahan secara berkelompok yang meliputi pelayanan bantuan seperti misalnya ada seorang yang membantu merawat (*attendant care*) (lihat *Attendant Care*, Kembali ke Komunitas, halaman 13) atau outreach support yang membantu Anda untuk mengatur kehidupan anda sehari-hari.

Opsi lainnya adalah apa yang dinamakan *shared equity housing* di mana para penghuni/penyewa memiliki rumah tersebut secara bersama-sama (*shared ownership*).

Ada beberapa rumah yang disediakan oleh *Department of Human Services* yang telah dirancang untuk orang-orang yang memiliki cacat-cacat tertentu.



Untuk keterangan lebih lanjut, silahkan menghubungi:

Department of Human Services Disability Intake Service

(telepon: 1800 783 783)

Rumah jompo dan hostel

Rumah jompo dan hostel terutama digunakan untuk orang yang berusia lanjut dan problem yang khusus sehubungan dengan kelompok usia mereka.

Pelayanan residensial yang dibantu

Rumah-rumah ini yang dimiliki oleh pihak swasta memberi pelayanan pengawasan dan perawatan perorangan namun tidak memberikan perawatan medis (*nursing care*). Tempat-tempat semacam ini biasanya digunakan untuk mereka yang berusia lanjut, meskipun ada beberapa di antaranya yang akan mempertimbangkan untuk menerima orang yang berusia muda yang memiliki otak yang tercedera

Rumah tumpangan dan hotel swasta

Fasilitas semacam ini yang dimiliki oleh pihak swasta dapat menyediakan opsi yang berbiaya rendah bagi orang-orang yang boleh dikata hampir tidak memerlukan bantuan samasekali. Ada beberapa diantaranya yang pelayanannya termasuk menyediakan makan dan membersihkan rumah.

Rumah-rumah berkamar yang dikelola komunitas

Pada umumnya tempat ini menawarkan kamar-kamar tunggal berperabotan dengan fasilitas yang digunakan secara bersama. Terdapat persyaratan atas hasil pendapatan seseorang yang harus dipenuhi agar orang tersebut memenuhi syarat untuk mendapatkan perumahan pemerintah (*public housing*).

Untuk keterangan lebih lanjut mengenai akomodasi yang meliputi bantuan bagi orang-orang yang memiliki cedera otak, silahkan menghubungi:

Brain Foundation Victoria

(telepon 9845 2950 atau telepon bebas bea: 1800 677 579)

Headway Victoria

(telepon 9482 2955 atau telpon bebas bea 1800 817 964)

Department of Human Services Disability Intake

(telepon: 1800 783 783)

KEMBALI KE KOMUNITAS

Sebagai inti dari proses pemulihan terdapat pertanyaan mengenai **bagaimana cara hidup dengan sebuah cedera pada otak**. Perubahan-perubahan yang dialami oleh seseorang dalam hidupnya memberi dampak terhadap begitu banyak orang - keluarganya, sanak saudaranya, teman-teman, para teman sekerja, tetangga, kenalan baru, bahkan orang-orang yang tak dikenal.

Cara terbaik untuk menyesuaikan diri adalah dengan mempersiapkan diri dengan cara meneliti berbagai kebutuhan baru baik di rumah, di tempat bekerja, di sekolah dan di dalam masyarakat. Ada beberapa diantaranya ini yang akan merupakan perubahan untuk jangka waktu lama dan ada lainnya yang akan berubah dari hari ke hari atau dengan berlalunya waktu.

Misalnya saja, ada beberapa orang yang sewaktu-waktu memerlukan bantuan dengan pekerjaan di rumah atau pengaturan bila hendak bepergian. Yang lain mungkin memerlukan perawatan fisik secara berkelanjutan atau memerlukan bantuan dengan hal-hal administrasi pribadi seperti membayar rekening dan melakukan percakapan telepon.

Berbagai Pelayanan dan Sumber Daya

Setelah Anda menentukan kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan, Anda boleh mencari pelayanan komunitas yang tepat untuk membantu diri anda. Hal ini dapat merupakan usaha yang cukup sulit dan dapat memakan waktu yang cukup lama - yang penting adalah bahwa Anda **ulet dalam menghadapi ini semua**.

Ada beberapa organisasi yang sangat sedikit pengetahuannya atau pengalamannya dalam menghadapi orang-orang yang memiliki cedera otak. Bisa jadi bahwa staf mereka merasa bahwa tidak ada yang bisa mereka tawarkan pada Anda atau bahwa Anda tidak memenuhi persyaratan untuk mengikuti program mereka: bisa jadi mereka mempunyai pengertian keliru antara otak yang tercedera dengan cacat intelektual atau cacat psikiatrik.

" Para pembantu perawat membantu orang yang otaknya tercedera untuk melakukan tugas-tugas yang diperlukan untuk menjalani kehidupan di masyarakat."

Organisasi seperti *Headway Victoria* dan *Brain Foundation Victoria* telah dirancang untuk membantu Anda untuk menemukan pelayanan yang tepat, sedangkan yang lainnya, seperti rumah sakit rehabilitasi dan dewan kotapraja lokal, memberi pelayanan langsung.

Pusat Kesehatan Komunitas mengadakan program-program keterampilan untuk hidup secara mandiri maupun sosial bagi mereka yang mempunyai cedera pada otak (*acquired brain injury*).

Brain Disorders menyediakan berbagai program keterampilan hidup residensial bagi orang-orang yang mempunyai cedera pada otak dan menderita aneka problem tingkah laku dan kesehatan mental yang parah (telepon : 9490 7366).

Transitional Living Centre menyediakan pelatihan keterampilan secara intensif dalam suatu lingkungan residensial (telepon: 9426 6666).

Pelayanan Rehabilitasi Persemakmuran (Commonwealth Rehabilitation Services (CRS)) mempunyai pelayanan khusus untuk orang-orang yang memiliki kerusakan pada otak (*brain impairment*) (telepon 8661 7111)

Melbourne Citymission State-wide ABI Case Management Service merupakan pelayanan bagi orang dewasa dari umur 18 hingga 64 tahun yang menderita cedera sedang sampai berat yang akan dipulangkan dari rumah sakit/unit rehabilitasi atau yang baru saja dipulangkan dari rumah sakit (berhak mendapatkan perawatan pasca cedera hingga dua tahun lamanya) dan yang tidak mempunyai ganti rugi (telepon: 9385 6333).

arbias memberikan informasi mengenai alkohol dan cedera otak yang sehubungan dengan pemakaian bahan kimiawi (*substance*) (telepon: 9417 7071).

Asosiasi Alzheimer (Alzheimer Association) mempunyai informasi mengenai orang-orang yang menderita demensia (telepon: 9815 7800).

Transport Accident Commission (TAC) dan Victorian WorkCover Authority memberikan koordinasi kasus dan informasi mengenai berbagai pelayanan yang tersedia bagi mereka yang berhak untuk mendapatkan ganti rugi di bawah peraturan TAC dan WorkCover (lihat *Isu-isu Hukum*, hal. 18).

TAC
(telepon: 1300 654 329)

Victorian WorkCover Authority
(telepon: 1800 136 089)

Atau hubungi *Headway Victoria*, *Brain Foundation Victoria*, atau dewan kotapraja lokal atau petugas sosial anda untuk informasi lebih lanjut.

Attendant Care

Orang-orang yang dikenal dengan "*attendant carer*" adalah mereka yang membantu seseorang yang telah mengalami cedera di otak untuk melakukan tugas-tugas yang diperlukan untuk menjalani kehidupan di masyarakat.

Mereka ini membantu dalam hal-hal seperti perawatan serta kebersihan diri (*hygiene*) seseorang, urusan administrasi pribadi seperti membayar rekening/tagihan atau menelepon, berbelanja, mengatur transportasi/angkutan, pemeliharaan dari berbagai alat bantuan dan peralatan lainnya dan mencari serta menemukan program-program komunitas yang tepat.

Yang terbaik adalah untuk mengatur adanya *attendant care* sebelum Anda keluar dari rumah sakit atau dari unit rehabilitasi. Petugas sosial di rumah sakit atau pelayanan rehabilitasi atau manajer kasus anda dapat membantu anda untuk mengajukan permohonan untuk pendanaan dari berbagai pelayanan yang Anda butuhkan.

Mereka yang tidak memenuhi persyaratan untuk mendapatkan ganti rugi boleh mengajukan permohonan pada *Department of Human Services*, namun bisa jadi bahwa daftar tunggunya cukup panjang.



Attendant care juga tersedia dalam program-program yang disediakan oleh dewan kotapraja lokal dan berbagai organisasi untuk orang cacat.

Untuk keterangan lebih lanjut atau bila ada problem dengan attendant care services, silahkan menghubungi:

Department of Human Services Disability Intake and Response Service

(telepon: 1800 783 783)

Action for Community Living

(telepon: 9489 2999)

Kelompok-kelompok Advokasi dan Pendukung

Hidup dalam komunitas mungkin saja sulit bagi seseorang yang memiliki cedera otak karena orang-orang tidak mengerti atau tidak tahu akan berbagai kebutuhan khusus yang Anda perlukan. Pelayanan advokasi memberikan bantuan yang vital. Mereka dapat melindungi dan mempromosikan kepentingan-kepentingan Anda di dalam masyarakat dan juga merupakan sumber informasi yang cukup penting

Headway Victoria merupakan pelayanan advokasi yang utama bagi orang-orang yang memiliki otak tercedera di Victoria. Badan ini memiliki hubungan dengan berbagai kelompok pendukung yang berada di berbagai tempat di negara bagian ini bagi mereka yang memiliki otak tercedera, para anggota keluarganya dan orang-orang yang merawat mereka. Kelompok-kelompok ini menawarkan untuk saling membantu (*mutual support*) dan memberikan ide-ide dan menyediakan informasi (telepon: 9482 2955 atau telepon bebas bea 1800 817 964).

Action on Disability in Ethnic Communities (ADEC) merupakan organisasi yang berdasarkan pada komunitas yang mewakili berbagai hak dan kebutuhan dari mereka yang cacat yang berlatar-belakang bukan bahasa Inggris (*non-English speaking background*) beserta orang-orang yang merawat mereka. ADEC menyediakan advokasi (atau nasehat di bidang hukum), informasi, pelayanan referensi, pendidikan, pelatihan dan konsultasi (telepon: 9480 1666).

Bear in Mind merupakan sebuah kelompok yang bergerak dalam bidang advokasi-diri dan pendidikan komunitas untuk mereka yang memiliki otak tercedera (*acquired brain injury*) (telepon: 9639 7222).

Office of the Public Advocate merupakan sebuah lembaga independen yang kerjanya adalah untuk mempromosikan kepentingan, hak dan martabat dari orang-orang Victoria yang memiliki cacat. Badan ini dapat memberikan nasehat dan dalam beberapa hal tertentu memberi advokasi (telepon: 9603 9500)

Manajemen Kasus

Orang yang memiliki otak tercedera serta keluarga mereka mempunyai berbagai kebutuhan yang sangat khusus. Adalah penting untuk mengidentifikasi kebutuhan-kebutuhan ini dengan jelas untuk memastikan bahwa setiap orang mendapat perawatan dan bantuan yang secukupnya. Para keluarga dapat membuat penilaian-penilaian tersebut oleh diri mereka sendiri, atau mereka dapat meminta bantuan dari seorang "manajer kasus (*case manager*)".

Seorang manajer kasus dapat:

- Memberikan informasi mengenai dan mengatur pelayanan-pelayanan yang memenuhi kebutuhan Anda.
- Memberitahukan pada Anda tentang segala hak anda dalam berbagai situasi yang berbeda
- Memberikan bantuan untuk jangka panjang dengan melakukan peninjauan kembali atas kebutuhan serta pelayanan yang diberikan.

Untuk keterangan lebih lanjut mengenai pelayanan manajemen kasus yang khususnya menangani mereka yang memiliki otak tercedera silahkan menghubungi:

Headway Victoria

(telepon 9482 2955 atau telpon bebas bea 1800 817 964)

Brain Foundation Victoria

(telepon: 9845 2950 atau telepon bebas bea: 1800 677 579)

"... carilah nasehat tentang bagaimana menangani berbagai situasi. Akan sangat membantu, bila Anda berbicara dengan seorang ahli yang mengerti kedudukan Anda."

Konseling

Akan ada waktu-waktu di mana Anda atau keluarga anda merasa kehabisan tenaga dalam perjalanan yang sulit ini dan mungkin tidak bisa mengatasinya sebaik yang diharapkan semula. Janganlah berlaku terlalu keras pada diri Anda dan carilah nasehat mengenai bagaimana untuk menangani berbagai situasi yang Anda hadapi. Akan sangat membantu bila Anda berbicara dengan seorang ahli yang mengerti kedudukan Anda.

Commonwealth Care Link (telepon 1800 059 059) menawarkan konseling untuk mereka yang merawat (*carers*).

The Bouverie Family Centre menawarkan terapi perorangan maupun untuk keluarga bagi mereka yang menderita cedera otak serta keluarga mereka. Badan ini juga memberi bantuan berupa konseling serta pelatihan untuk menangani tingkah laku yang menyulitkan (telepon 9376 9844).

ABI Behaviour Consultancy Service memberikan konseling dan konsultasi untuk orang-orang yang memiliki tingkahlaku yang sulit atau menantang. Badan ini dapat memberikan nasehat melalui telepon atau bekerja sama dengan perorangan dan keluarganya (telepon: 9383 7176).

Menyetir, Berwisata dan Bepergian keluar

Seringkali orang yang telah menderita cedera otak ingin sekali kembali menyetir kendaraan. Namun untuk beberapa orang, dampak dari cedera yang dialaminya tidak membolehkan mereka untuk menyetir kendaraan, seperti :

- epilepsi/ayan
- reaksi yang menjadi lamban
- kesulitan untuk konsentrasi
- penglihatan dan pendengaran yang telah melemah/berkurang
- problem dengan ingatan/memori

Orang-orang yang memiliki cedera otak yang sedang atau parah harus menjalani penilaian menyetir oleh

seorang ahli kesehatan kerja (*occupational therapist*) sebelum mereka dibolehkan menyetir kembali.

Program Taxi Keperluan-Ganda (*Multi-Purpose Taxi Program*) (telepon: 9320 4360 atau 1800 638 802) memberikan subsidi sebesar 50% (bayaran setengah harga) bagi mereka yang memiliki cacat spesifik. Mungkin ada pembatasan finansial atas jumlah yang berlaku bagi Anda. Anda juga harus mendapatkan keterangan dokter untuk berhak menggunakan program ini.

Bantuan dengan angkutan umum

Unit Angkutan yang dapat di Akses (*Accessible Transport Unit*) memberi bantuan pada orang-orang cacat untuk bepergian dengan menggunakan trem, kereta api dan bis (telepon: 9655 8908)

Terdapat harga karcis konsesi untuk bepergian dengan kendaraan umum bagi mereka yang memegang sebuah *Health Care Card* yang dikeluarkan oleh **Centrelink** (telepon: 13 2717).

Travellers Aid Society (telepon: 9654 7690) menyediakan bantuan dalam melayani pertanyaan-pertanyaan mengenai angkutan/kendaraan umum, membeli karcis dan informasi mengenai bagaimana cara naik dan turun dari trem, kereta api dan bis.

Informasi mengenai bantuan bagi orang-orang yang menderita cacat di berbagai station kereta api dapat diperoleh dari **Metlink** (telepon: 131 638).

Ada beberapa dewan kotapraja lokal yang menawarkan pelayanan angkutan komunitas atau pengemudi sukarelawan untuk mengantarkan Anda ke janji-temu medikal. Mereka mungkin juga ada pekerja pembantu-rumah (*home-help worker*) yang menyediakan bantuan angkutan secara terbatas. Harap Anda cek dengan dewan kotapraja lokal anda.

Bila Anda memenuhi persyaratan untuk mendapatkan kompensasi, maka perusahaan asuransi mungkin menyetujui untuk memberikan bantuan sekedarnya.

Pendidikan

Kebanyakan sekolah, universitas serta kolese bisa menawarkan bantuan sekedarnya pada orang-orang



yang memiliki otak tercedera - hubungi mereka untuk mengetahui apa yang ditawarkannya. Keragaman bantuan meliputi:

- Petugas integrasi (*integration workers*) yang juga dikenal sebagai "aides" di sekolah dasar dan sekolah menengah
- Disability Liaison Officer di kolej dan universitas
- Sekolah-sekolah khusus bagi anak-anak penderita cacat parah
- Alat bantuan serta peralatan (misalnya pita perekam suara) di berbagai sekolah dan institusi
- Tunjangan khusus seperti misalnya waktu yang diperpanjang ketika ujian atau tersedianya seorang pencatat (*note-taker*)

Mungkin tersedia bantuan finansial bagi orang dewasa untuk mengikuti pelajaran yang disetujui.

Untuk nasehat mengenai bantuan pada sekolah dasar atau sekolah menengah, silahkan menghubungi:

Association of Children with a Disability
(telepon: 9500 1232 atau 1800 654 013)

Untuk informasi mengenai bantuan finansial bagi pelajaran yang disetujui, hubungi:

Commonwealth Rehabilitation Service
(telepon: 1800 624 824)

Centrelink Disability, Sickness and Carers
(telepon: 13 2717)

Bekerja dan Pelatihan

Banyak orang dewasa penderita otak tercedera Banyak orang dewasa penderita otak tercedera menemui bahwa kehidupan bekerja mereka harus berubah agar sesuai dengan keadaan-keadaan yang baru. Ada beberapa di antaranya yang bisa kembali pada pekerjaan semula dengan bantuan ekstra. Yang lainnya mungkin memerlukan modifikasi di tempat kerja atau pekerjaannya untuk menanggapi kebutuhan mereka. Kadang-kadang bekerja secara paruh-waktu atau mengganti ke pekerjaan yang lain merupakan pilihan terbaik. Berbagai program dan organisasi berikut ini

mungkin bisa membantu Anda dalam memenuhi kebutuhan anda untuk kembali-bekerja:

Commonwealth Rehabilitation Service (ABI program)

Pelayanan Rehabilitasi Persemakmuran (*Commonwealth Rehabilitation Service*) dibiayai oleh pemerintah Persemakmuran dan menawarkan nasehat, konseling, pelatihan dan pelatihan-ulang yang sehubungan dengan bekerja, dan bantuan/dukungan untuk orang-orang yang memiliki otak yang tercedera.

Pelayanan ini memasok atau mengatur tunjangan pelatihan, dukungan di tempat bekerja, peralatan serta berbagai perubahan yang diperlukan di tempat kerja serta memberi informasi dan pendidikan pada pihak majikan serta para rekan-sekerja dari mereka yang mempunyai otak tercedera.

Commonwealth Rehabilitation Service
(telepon: 1800 624 824)

Centrelink

Centrelink yang merupakan badan kesejahteraan pemerintah menyediakan bantuan serta informasi mengenai berbagai program penempatan tenaga kerja, berbagai tunjangan dan manfaat yang tersedia. Centrelink juga membantu orang-orang yang menerima *Sickness Allowance* atau *Disability Support Pension* untuk mengikuti pelatihan serta rehabilitasi yang sehubungan dengan pekerjaan

Centrelink Disability, Sickness and Carers
(telepon: 13 2717)

Rekreasi dan Waktu senggang

Rekreasi dan aktivitas sosial merupakan bagian yang penting dari proses pemulihan. Setiap orang memerlukan beristirahat dari tekanan yang diperoleh dari usaha rehabilitasi dan berbagai tantangan hidup yang didapat setelah mengalami cedera pada otak.

" Adalah sangat penting bahwa mereka yang mempunyai otak tercedera dan keluarga mereka sekali-sekali berpisah satu dengan yang lainnya...."

Harap Anda mencek pada dewan kotapraja lokal - mereka biasanya menawarkan daya sumber yang amat baik serta pelayanan khusus bagi orang-orang yang memiliki cacad, khususnya ada program rekreasi yang dinamakan **Access for All Abilities** yang ditujukan pada mereka yang menyandang cacad dan program **Home and Community Care**, yang juga dijalankan melalui dewan kotapraja dan beberapa pusat kesehatan komunitas.

Headway Victoria (telepon 9482 2955 atau telpon bebas bea: 1800 817 964) dan **Brain Foundation Victoria** (telepon: 9845 2950 atau telpon bebas bea: 1800 677 579) mengumpulkan informasi mengenai program rekreasi yang khusus diperuntukkan orang-orang yang memiliki otak tercedera.

Kartu Sahabat (Companion Card)

Kartu Sahabat ini telah dikembangkan agar mereka yang memiliki cacad permanen yang memerlukan bantuan bila menghadiri tempat perayaan/olahraga (*venue*) atau suatu peristiwa/perlombaan (*event*), mereka hanya perlu bayar karcis untuk satu orang saja. Kartu ini dapat digunakan di berbagai peristiwa umum dan pada saat menggunakan kendaraan umum (telepon: 1800 650 611)

Beristirahat - Mengambil Libur

Adalah sangat penting bagi mereka yang mempunyai otak tercedera dan keluarga mereka sekali-sekali berpisah satu dengan yang lainnya - mungkin untuk selama satu hari, semalam atau lebih lama lagi. Setiap orang perlu memelihara kewarasan dan rasa humor mereka, karena itu silahkan saling memberi waktu untuk beristirahat/berlibur dari tugas-tugas sehari-hari.

Secara ideal pelayanan liburan ini sebaiknya fleksibel dan ditawarkan di dalam rumah anda atau di luar rumah anda, mungkin didasarkan secara terencana ataupun secara darurat. Namun demikian, dalam prakteknya, hanya sedikit pelayanan yang menawarkan fleksibilitas setingkat ini.

Beberapa cara untuk mengambil liburan termasuk :

- Temukan sebuah program harian atau rekreasi yang dapat diikuti oleh orang yang memiliki otak tercedera - tanyakan pada dewan kotapraja lokal anda.
- Usahakan untuk mendapatkan pekerja pembantu tugas rumah untuk datang selama beberapa jam setiap minggunya
- Aturlah dengan seorang anggota keluarga atau relawan untuk menginap selama akhir-minggu
- Bayarlah seorang yang membantu rawat (*attendant carer*) untuk sekali-sekali ataupun secara teratur datang menginap
- Aturlah dengan dewan kotapraja lokal untuk mengadakan layanan liburan (*respite service*)
- Gunakanlah ranjang istirahat untuk waktu yang singkat di sebuah rumah perawatan, hostel atau pelayanan residential yang dibantu
- Ada beberapa hospital swasta yang menawarkan respite care dengan menarik bayaran
- Aturlah dengan sebuah pemasok layanan cacad atau organisasi komunitas seperti **Yooralla** atau **Scope** untuk mengadakan respite care

Untuk keterangan lebih lanjut, hubungi:

Carers Victoria Victoria (untuk informasi mengenai aneka ragam bahasa komunitas, telepon: 1800 242 636 atau kunjungi www.carers.vic.org.au)

Commonwealth Carer Respite Centre (telepon: 1800 059 059)

Brain Foundation Victoria (telepon: 9845 2950 atau telpon bebas bea: 1800 677 579)

Yooralla (telepon: 9650 4077)

Scope (telepon: 9843 3000)

ISU-ISU HUKUM

Di Victoria, cara Anda mengalami cedera menentukan di mana Anda akan dirawat dan keragaman pelayanan dan kompensasi yang berhak Anda dapat.

Cedera sehubungan dengan pengangkutan (*Transport-related Injuries*)

Bila Anda mengalami cedera pada otak sebagai akibat dari kecelakaan mobil, sepeda motor, kereta api atau trem, Anda berhak untuk mendapatkan kompensasi di bawah Undang-undang Kecelakaan Angkutan 1986 (*Transport Accident Act of 1986*), yang membentuk *Transport Accident Commission* (TAC). TAC yang akan menanggung biaya pantas untuk:

- Ambulans
- Pelayanan medis
- Rehabilitasi
- Perawatan (*Nursing*)
- Berbagai pelayanan yang sehubungan dengannya
- Bantuan Cacat (*Disability Support*)

TAC (telepon: 1300 654 329
atau kunjungi www.tac.vic.gov.au)

Cedera sehubungan dengan pekerjaan (*Work-related Injuries*)

Orang-orang yang mengalami cedera otak sebagai akibat dari terjadinya kecelakaan di tempat bekerja mereka dilindungi oleh skema asuransi dari Victorian WorkCover Authority. Mereka yang berhak dapat menerima bayaran atau biaya sepantasnya untuk ongkos:

- Ambulans
- Kehilangan pendapatan
- Pelayanan medis
- Rehabilitasi
- Perawatan dan pelayanan yang Berhubungan dengan itu

Victorian WorkCover Authority (telepon: 1800 136 089
atau kunjungi www.workcover.vic.gov.au)

Ganti-rugi Common Law (*Common Law Damages*)

Kerusakan berdasarkan Common Law harus ditentukan oleh sebuah pengadilan. Pengadilan ini akan menentukan siapa yang bersalah. Bila cedera itu disebabkan karena kesalahan orang lain, maka Anda berhak untuk menerima *Common Law Damages*.

Hak atas Asuransi Pribadi dan superanuasi

Berbagai polis asuransi pribadi seperti misalnya asuransi jiwa atau cacat dan kematian atau superanuasi mungkin memberikan ganti rugi pada Anda dalam hal terjadi cedera yang parah atau kematian. Harap memeriksa polis asuransi Anda; mungkin saja Anda lupa apa yang tertulis dalam polis anda itu.

Polis asuransi biasanya cukup sulit untuk dimengerti, namun sekiranya Anda merasa bahwa Anda mungkin mempunyai klaim untuk sebuah kompensasi, silahkan meminta seorang penasehat hukum untuk mempelajari kembali polis asuransi anda atau hubungi perusahaan superanuasi anda untuk membicarakan keadaan anda.

Jika Tidak Ada Kompensasi

Tidak setiap orang dengan otak tercedera berhak untuk mendapatkan kompensasi. Bila Anda memiliki asuransi kesehatan swasta, hak Anda akan tergantung pada luasnya polis asuransi anda. Periksa polis Anda dan hubungi perusahaan asuransi yang bersangkutan sekiranya ada yang Anda ragukan.

Bila Anda tidak mempunyai asuransi kesehatan swasta, sistim kesehatan pemerintah itu diberikan secara bebas bea pada orang-orang yang membutuhkannya.

Tergantung pada sumber-sumber pendapatan anda yang lainnya, mungkin Anda berhak untuk mendapatkan tunjangan dari **Centrelink**.

Isu-isu Hukum Lainnya

Mengambil Keputusan

Setelah mengalami cedera pada otak, ada beberapa keputusan yang harus diperhatikan dengan segera.

" Mungkin saja dibutuhkan seorang anggota keluarga dekat untuk membuat keputusan atas nama orang yang mengalami cedera di otak ... atau dapat ditunjuk seorang wali independen"

Mungkin saja dibutuhkan seorang anggota keluarga dekat untuk membuat keputusan atas nama orang yang mengalami cedera di otak.

Akan ada keputusan mengenai hal pengobatan dan mungkin ada isu-isu finansial atau hukum yang timbul sebagai akibat terjadinya cedera tersebut, atau mungkin juga ada isu-isu penting yang sedang ditangani oleh orang tersebut sebelum terjadinya cedera. Kemudian, setelah tiba di rumah, ada berbagai keputusan yang dibuat sehari-hari sebagai respon terhadap keadaan keuangan, pekerjaan serta berbagai tanggung jawab lainnya.

Bila diperlukan seorang pengambil keputusan dan tidak ada anggota keluarga yang sanggup melakukannya, maka **Office of the Public Advocate** (telepon: 9603 9500) dapat menunjuk seorang wali independen. Lembaga ini menawarkan nasehat dan terdapat pamflet-pamflet informasi (tersedia dalam 11 bahasa komunitas) yang sehubungan dengan pemberian kuasa (*powers of attorney*), pengambilan keputusan, perwalian dan pengurusan administrasi seseorang.

Memilih seorang penasehat hukum (*solicitor*)

Apakah Anda memerlukan seorang penasehat hukum untuk membantu membuat sebuah klaim? **Victoria Legal Aid** (telepon: 9269 0237) dapat membantu Anda untuk membuat keputusan tersebut dengan menawarkan nasehat hukum secara percuma lewat telepon.

Sekiranya Anda merasa perlu untuk membicarakan problem anda secara berhadapan muka, Anda bisa mengunjungi pusat hukum komunitas (*community legal centre*) lokal anda, yang akan memberitahu pada Anda sekiranya Anda berhak untuk mendapatkan seorang hali hukum Legal Aid secara percuma.

Bila Anda memilih seorang penasehat hukum swasta, maka hal yang penting adalah untuk mengetahui apakah mereka kompeten dan mampu untuk berkomunikasi dengan Anda dalam terminologi yang dapat dimengerti oleh Anda. **Law Institute of Victoria** (telepon: 9607 9311) memiliki daftar dari pada ahli hukum yang mengkhususkan diri dalam isu-isu

kompensasi kecelakaan. **Headway Victoria** (telepon: 9482 2955) juga dapat menyediakan daftar para penasehat hukum yang berpengalaman dalam bidang ini.

Program orang ketiga yang independen (*Independent third person program*)

Bila sewaktu-waktu Anda perlu diwawancara oleh polisi baik sebagai terdakwa ataupun sebagai korban dari suatu tindak pidana, maka dapat ditunjuk seorang *Independent Third Person* (ITP)) untuk membantu Anda.

Peranan dari seorang ITP adalah untuk melancarkan komunikasi antara diri anda dengan polisi, guna memastikan bahwa Anda mengerti apa yang menjadi hak anda dan untuk membantu anda selama proses penanyaan formal. Pihak polisi mempunyai rincian dari para ITP yang ada di daerah mereka dan akan memanggil mereka untuk Anda. Untuk keterangan lebih lanjut, silahkan menghubungi:

Office of the Public Advocate
(telepon: 1800 136 829)

INFORMASI LEBIH BANYAK MENGENAI CEDERA OTAK

Buku kecil ini berisi cuplikan-cuplikan dari *Changed Lives - The Headway Brain Injury Information Kit*. Kit yang lengkap dapat diperoleh dari **Headway Victoria**, 86 Herbert Street, Northcote Victoria, 3070 (telepon: 9482 2955 atau telpon bebas bea: 1800 817 964). Buku ini juga bisa di-unduh dari situs web www.headwayvictoria.org.au

Action on Disability in Ethnic Communities

memberikan bantuan, advokasi dan nasehat pada orang-orang yang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda-beda mengai isu-isu tentang kecacadan (telepon: 9480 1666)

arbias dapat menyediakan informasi lebih lanjut mengenai cedera otak yang disebabkan oleh alkohol atau pemakaian zat kimiawi (telepon: 9417 7071 atau www.arbias.org.au)

Brain Foundation Victoria dapat menyediakan informasi lebih lanjut mengenai cedera otak yang sehubungan dengan terjadinya serangan tiba-tiba (*stroke*) atau tumor, berbagai kondisi neurologis dan bentuk cedera otak lainnya (telepon: 9845 2950 atau telepon bebas bea: 1800 677 579 atau kunjungi www.brainfoundation.org.au)

Bantuan bahasa dapat diperoleh dari **Layanan Penerjemahan Tulisan dan Lisan (Translating and Interpreting Service (TIS))** (telepon: 131 450). Semua organisasi yang disebut dalam buku kecil ini boleh dihubungi lewat TIS. Sekiranya Anda ingin berbicara dalam bahasa anda sendiri, silahkan menelpon organisasi yang bersangkutan dan tinggalkan nama anda, bahasa yang Anda gunakan dan mintalah agar mereka menghubungi Anda lewat TIS. Alternatif lainnya adalah Anda menghubungi TIS dan minta agar mereka menghubungi organisasi yang bersangkutan untuk Anda.

UNTUK INFORMASI SILAHKAN TELEPON

9482 2955

Headway Victoria



1800 677 579

BrainLink