iRehab
Remote rehabilitation after intensive care

স্লাইড ১: iRehab ট্রায়ালে আপনাকে স্বাগতম।

হ্যালো। আপনি কি এমন একটি গবেষণায় অংশগ্রহণ করতে চান, যা একটি নতুন পদ্ধতির পরীক্ষা করছে যা কিনা জটিল অসুস্থতার পরে পুনরুদ্ধারের উন্নতি করতে পার?

যারা নিবিড় পরিচর্যায় ছিল এবং হাসপাতাল থেকে বাড়িতে পাঠিয়ে দেওয়া হয়েছিল ওই সমস্ত রোগীদের একটি সহায়তা এবং ব্যায়াম প্রোগ্রাম সাহায্য করবে কিনা তা খুঁজে বের করার জন্য iRehab ট্রায়ালটি কাজ করছে। এটি একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ট্রায়াল কারণ আমরা নিবিড় পরিচর্যা ইউনিট থেকে ছাড়ার পরে লোকেদের যত্নের উন্নতি করার চেষ্টা করছি।

স্লাইড ২: আমরা কেন এই গবেষণা করছি?

নিবিড় পরিচর্যায় চিকিৎসা করা লোকেদের বিশেষ যত্ন এবং সহায়তার প্রয়োজন। হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পরে, কিছু লোক দেখতে পান যে তাদের পেশী এখনও দুর্বল এবং তারা ব্যায়াম করতে বা দৈনন্দিন কিছু কাজ করতে পারছেন না। নিবিড় পরিচর্যা ইউনিটে থাকাকালীন সময়ের বিভ্রান্তিকর স্মৃতিও তাদের থাকতে পারে। কিছু লোকের জন্য, এগুলি নিজে থেকেই ভালো হতে পারে, কিন্তু অন্য লোকেদের জন্য, হাসপাতাল ছাড়ার পরেও এ সমস্যা দীর্ঘ সময়ের জন্য চলতে পারে। একটি সমর্থন এবং ব্যায়াম প্রোগ্রাম এতে সাহায্য করতে পারে কিনা তা আমরা খুঁজে বের করতে চাই।

স্লাইড ৩: রজার যিনি নিবিড় পরিচর্যা ইউনিটে একজন রোগী ছিলেন তার দ্বারা সরবরাহ করা হয়েছে:

"হাসপাতাল থেকে বাড়িতে আসার পর আমি পরিত্যক্ত বোধ করি। বাড়িতে থাকাটা দারুণ ছিল কিন্তু ICU-তে 24/7 যত্নে অনেক সপ্তাহ কাটানোর পরে, আমি কী চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হতে যাচ্ছি সে সম্পর্কে আমি দুর্বল এবং অনিশ্চিত বোধ করেছিলাম। আমি জানতাম যে এক ধরণের স্বাভাবিকতায় ফিরে আসার জন্য আমার সামনে একটা দীর্ঘ শারীরিক এবং মানসিক যাত্রা ছিল। দুর্ভাগ্যবশত আমার কাছে পুনরুদ্ধার সমর্থন এর জন্য খুব কম বা একেবারেই কোনো এক্সেস ছিল না।"

এই গবেষণাটি ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর হেলথ অ্যান্ড কেয়ার রিসার্চ (NIHR) HTA NIHR 132871. IRAS 310777 দ্বারা অর্থায়ন করা হয়েছে।

স্লাইড ৪: সামান্থা যিনি নিবিড় পরিচর্যা ইউনিটে একজন রোগী ছিলেন তার দ্বারা সরবরাহ করা হয়েছে:

"হাসপাতাল থেকে ছাড়া পাওয়ার পর, আমি একবার বাড়িতে খুব একা বোধ করি। আমি খুব দুর্বল ছিলাম এবং মৌলিক দৈনন্দিন কাজগুলি যেমন গোসল করা বা সাধারণ খাবার তৈরি করা স্বাধীনভাবে করতে পারিনি। এটা সত্যিই সহায়ক হত যদি আমি কথা বলার জন্য কাউকে পেতাম এবং যে আমাকে পুনরুদ্ধারের জন্য কিছু উপযুক্ত ব্যায়ামের পরামর্শ দিতে পারতো"।

স্লাইড ৫: আপনাকে কেন অংশ নিতে বলা হয়েছে?

একটি সহায়তা এবং ব্যায়াম প্রোগ্রাম তাদের জীবনযাত্রার মান উন্নত করতে পারে কিনা তা খুঁজে বের করার মাধ্যমে আমরা রজার এবং সামান্থার মতো লোকেদের সাহায্য করতে চাই।

ট্রায়ালটি খুব ভালোমত চলছ কিন্তু আগামী কয়েক মাসের মধ্যে এটি সম্পন্ন করতে আমাদের সাহায্য করার জন্য আমাদের আরও কিছু লোকের প্রয়োজন। আপনি এই ট্রায়ালে অংশ নিতে ইচ্ছুক কিনা তা আমরা জানতে চাইছি কারণ আপনাকে একটি নিবিড় পরিচর্যা ইউনিটে চিকিৎসা করা হয়েছিল এবং আপনি একটি শ্বাসযন্ত্রে কিছু সময় ব্যয় করেছিলেন।

মাত্র তিন মাসেরও কম সময় আগে হাসপাতাল থেকে ছাড়া পেয়েছেন শুধুমাত্র ঐসব লোকেরা এই ট্রায়ালে অংশ নিতে পারবেন।

আমাকে কি অংশ নিতে হবে?

আপনি অংশ নেবেন কিনা তা আপনার ব্যাপার।

আপনার যেকোনো প্রশ্ন আপনি জিজ্ঞাসা করতে পারবেন এবং আপনি যদি সিদ্ধান্ত নেন যে আপনি অংশ নিতে চান তাহলে আমরা আপনাকে একটি সম্মতি ফর্ম পূরণ করতে বলব। আপনার যতটা সাহায্য প্রয়োজন আমরা আপনাকে তা করব।

স্লাইড ৬: আমি অংশ নিতে রাজি হলে কি হবে?

আপনি যদি iRehab ট্রায়ালের অংশ হয়ে থাকেন, যে হাসপাতালে আপনি নিবিড় পরিচর্যায় চিকিৎসা নিয়েছেন তা আমাদের আপনার যোগাযোগের বিশদ বিবরণ দেবে এবং আমাদের জানাবে যে আপনি কতদিন হাসপাতালে ছিলেন এবং আপনি কী ধরনের যত্ন পেয়েছিলেন। তারপরে আমরা আপনার সাথে যোগাযোগ করব এবং একটি নিবিড় পরিচর্যা ইউনিটে থাকাটা আপনার শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য এবং আপনার জীবনযাত্রার মানকে কীভাবে প্রভাবিত করেছে সে সম্পর্কে কিছু প্রশ্নাবলী পূরণ করতে

এই গবেষণাটি ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর হেলথ অ্যান্ড কেয়ার রিসার্চ (NIHR) HTA NIHR 132871. IRAS 310777 দ্বারা অর্থায়ন করা হয়েছে।

আপনাকে সহায়তা করব। আপনি আপনার কম্পিউটার, একটি স্মার্ট ফোন ব্যবহার করে অথবা গবেষণা দলের একজন সদস্যের সাথে টেলিফোনে কথা বলে প্রশ্নাবলী পূরণ করতে পারবেন। আপনার যতটা সাহায্য প্রয়োজন আমরা আপনাকে তা করব।

আপনাকে একটি সংক্ষিপ্ত শারীরিক পরীক্ষা করতেও বলা হবে যার মধ্যে চেয়ার থেকে উঠে দাঁড়ানো এবং বসা অন্তর্ভুক্ত। এটিকে বলা হয় 'বসা-থেকে-দাঁড়ানো' পরীক্ষা এবং এটি আমাদের আপনার সাধারণ ফিটনেস সম্পর্কে ধারণা দেয়। iRehab দলের একজন সদস্য আপনাকে এতে সাহায্য করবেন।। এই পদক্ষেপগুলি আপনার সম্পৃক্ততার সময় আপনার অগ্রগতি বুঝতে আমাদের সাহায্য করার জন্য একটি রেফারেন্স পয়েন্ট প্রদান করবে। আপনাকে সেগুলি পুনরায় ২ মাসে এবং আবার ৬ মাসে সম্পূর্ণ করতে হবে।

স্লাইড ৭ : আমাকে এরপরে কি করতে হবে?

আপনাকে কোন গ্রুপে নিয়োগ করা হয়েছে তার উপর এটি নির্ভর করবে। এখানে দুটি গ্রুপ আছে।

<u>গ্রুপ ১ :</u> স্ট্যান্ডার্ড কেয়ার

স্ট্যান্ডার্ড কেয়ার গ্রুপের লোকেদের স্বাভাবিক স্ট্যান্ডার্ড কেয়ার দেওয়া হবে যা বর্তমানে নিবিড় পরিচর্যায় থাকা রোগীদের দেওয়া হয়। অনেক ক্ষেত্রেই যখন নিবিড় পরিচর্যায় ভর্তির পর লোকেরা যখন হাসপাতাল থেকে বাড়ি যায়, তখন স্ট্যান্ডার্ড NHS যত্নের অংশ হিসেবে পুনর্বাসন প্রদান করা হয় না।

<u>গ্রুপ 2:</u> iRehab সহায়তা এবং ব্যায়াম পুনর্বাসন প্রোগ্রাম।

এই গ্রুপের লোকেদের একটি সমর্থন এবং অনুশীলন পুনর্বাসন কর্মসূচিতে অংশ নিতে বলা হবে। এটি একটি কম্পিউটার বা টেলিফোন ব্যবহার করে আপনার নিজের বাড়িতে থেকে সম্পন্ন করা হবে। ছয় সপ্তাহের জন্য প্রতি সপ্তাহে একজন প্রশিক্ষিত iRehab বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলার সুযোগ থাকবে। তারা আপনার পুনরুদ্ধারের ব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করার চেষ্টা করবেন। আপনি প্রতি সপ্তাহে কিছু ব্যায়াম করার সুযোগ পাবেন। আপনি একটি সাপ্তাহিক অনলাইন সহায়তা গ্রুপে যোগদান করারও সুযোগ পাবেন যেখানে আপনি নিবিড় পরিচর্যায় থাকা অন্যান্য লোকেদের সাথে দেখা করতে পারেন, তাদের পুনরুদ্ধারের অভিজ্ঞতা শুনতে পারেন এবং যদি আপনি সক্ষম হোন সেক্ষেত্রে আপনি নিজের অভিজ্ঞতা শেয়ার করতে পারেন।

এই গবেষণাটি ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর হেলথ অ্যান্ড কেয়ার রিসার্চ (NIHR) HTA NIHR 132871. IRAS 310777 দ্বারা অর্থায়ন করা হয়েছে।

স্লাইড ৮: অংশ নেওয়ার সুবিধাগুলো কী কী?

আমরা প্রতিশ্রুতি দিতে পারি না যে এই ট্রায়ালটি আপনাকে সাহায্য করবে। তবে, আপনার মতামত অত্যন্ত মূল্যবান কারণ ট্রায়াল থেকে আমরা যে তথ্য পাব তা এই সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে সহায়ক হবে যে নিবিড় পরিচর্যায় ভর্তির পরে বাড়িতে পাঠানো ভবিষ্যতের রোগীদের এই পুনর্বাসন প্রোগ্রাম সাহায্য করতে পারে কিনা।

এটি স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের এবং ভবিষ্যতের স্বাস্থ্যসেবা পরিষেবাগুলিকে রোগীদের সহায়তা করার জন্য সর্বোত্তম চিকিৎসা সম্পর্কে অবহিত করতেও সহায়তা করবে।

স্লাইড ৯: এরপরে কি করতে হবে?

এই গুরুত্বপূর্ণ ট্রায়ালে লোকেদের যোগদানের কথা বিবেচনা করার সুযোগ দিতে পেরে আমরা আনন্দিত কারন আমরা আইসিইউ-এর পরে লোকদের যত্নের উন্নতি করার চেষ্টা করছি।

	আপনি যদি এই গবেষণায় যোগ দিতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার হাসপাতালের নিবিড় পরিচর্যা ইউনিট গবেষণা দলের সাথে যোগাযোগ করুন। অথবা, আপনি সরাসরি ওয়ারউইক ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালস ইউনিটে iRehab ট্রায়াল টিমের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন **টেলিফোন: ০২৪৭৬৫২৮০৪৬** **ইমেইল: iRehab@warwick.ac.uk**

এই ভিডিওটি দেখার জন্য সময় দেওয়ার জন্য এবং iRehab ট্রায়ালে অংশ নেওয়ার কথা বিবেচনা করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ।

WARWICK CLINICAL TRIALS UNIT
Ulster University
NIHR | National Institute for Health Research
IRAS: 310777

এই গবেষণাটি ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর হেলথ অ্যান্ড কেয়ার রিসার্চ (NIHR) HTA NIHR 132871. IRAS 310777 দ্বারা অর্থায়ন করা হয়েছে।