

ID	Bengali	English
1	নিবিড় পরিচর্যায় চিকিৎসাধীন ব্যক্তিদের	For individuals treated in intensive care,
2	প্রচুর পরিমাণে বিশেষ পরিচর্যা ও সহায়তা প্রয়োজন।	a great deal of specialist care and support is needed.
3	হাসপাতাল থেকে বাড়ি ফেরার পর	After returning home from hospital,
4	কিছু মানুষ পেশীর দুর্বলতা, ক্লান্তি, শ্বাসকষ্ট,	some people experience muscle weakness, fatigue,
5	স্মৃতিশক্তির সমস্যা এবং মানসিক সুস্থতার অভাব অনুভব করেন।	memory problems, and poor emotional well-being.
6	সেরে ওঠা কঠিন হতে পারে এবং দৈনন্দিন কাজগুলো করাও কষ্টকর হয়ে উঠতে পারে।	Recovery can be difficult, and everyday tasks can become hard to carry out.
7	অধিকাংশ মানুষের ক্ষেত্রে,	For most people,
8	এই সমস্যাগুলো নিজে থেকেই ভালো হয়ে যায়, কিন্তু কারো কারো ক্ষেত্রে,	these problems improve on their own, but for some,
9	হাসপাতাল ছাড়ার পরেও এগুলো দীর্ঘ সময় ধরে চলতে পারে।	they can continue for a long time even after leaving hospital.
10	মানুষ আবার স্বাভাবিক জীবনযাপনে ফিরতে চান,	People want to get back to normal life,
11	আর তার জন্য সহায়তার প্রয়োজন।	and they need support to do so.
12	iRehab-এর লক্ষ্য ছিল যে, নিবিড় পরিচর্যায় থাকার পর	The aim of iRehab was to investigate whether, after a stay in intensive care,
13	একটি পুনর্বাসন কর্মসূচি রোগীদের NHS-এর প্রচলিত পরিষেবার তুলনায় আরও দ্রুত ও ভালোভাবে সুস্থ হয়ে উঠতে সহায়তা করতে পারে কি না,	a rehabilitation programme could help patients recover faster and better than traditional NHS care,
14	তা যাচাই করা	to determine this.
15	যুক্তরাজ্যের 52টি হাসপাতালের 429 জন অংশগ্রহণকারী	429 participants from 52 hospitals across the UK
16	iRehab-এ অংশগ্রহণ করেছিলেন।	took part in iRehab.
17	57% পুরুষ ছিলেন এবং তাদের গড় বয়স ছিল 55 বছর।	57% were men and the average age was 55 years.
18	অধ্যয়নে অংশগ্রহণকারীদের এলোমেলো ভাবে বেছে নেওয়ার ভিত্তিতে দুটি দলের একটিতে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছিল:	Participants in the study were randomly assigned to one of two groups:
19	198 জন গ্রুপ 1-এর অন্তর্ভুক্ত হয়ে সাধারণ NHS -এর পরিষেবা পেয়েছেন	198 people were placed in Group 1 and received standard NHS care,
20	যা বর্তমানে নিবিড় পরিচর্যায় থাকা রোগীদের দেওয়া হয়।	which is currently provided to patients in intensive care.
21	231 জন গ্রুপ 2-এর অন্তর্ভুক্ত হয়েছেন, যা iRehab প্রোগ্রাম নামে পরিচিত।	231 people were placed in Group 2, which is known as the iRehab programme.
22	iRehab টিম রোগীদের দ্বারা চিহ্নিত চাহিদার ভিত্তিতে একটি নতুন সহায়তা ও ব্যায়ামের মাধ্যমে,	The iRehab team developed a new support and exercise rehabilitation programme
23	পুনর্বাসন কর্মসূচি ডিজাইন করেছে।	based on needs identified by patients.

24	প্রশিক্ষিত কর্মীদের দ্বারা এই কর্মসূচিটি 6 সপ্তাহ ধরে সপ্তাহে একবার	The programme was delivered remotely once a week for 6 weeks
25	দূরবর্তী প্রোগ্রামের মাধ্যমে পরিচালিত হয়েছিল এবং এতে সুনির্দিষ্ট ব্যায়াম,	by trained staff, and included specific exercises,
26	উপসর্গ ব্যবস্থাপনা সেশন এবং মনস্তাত্ত্বিক সহায়তা অন্তর্ভুক্ত ছিল।	symptom management sessions, and psychological support.
27	এই গ্রুপগুলির মধ্যে একটি গ্রহণ করার আগে,	Before being assigned to one of these groups,
28	অংশগ্রহণকারীদের কিছু অধ্যয়ন সম্পর্কিত মূল্যায়ন সম্পন্ন করতে বলা হয়েছিল। আমরা	participants were asked to complete a number of study assessments. We
29	এরপর দুই মাস এবং 6 মাস পরে আবার একই তথ্য সংগ্রহ করা করেছিলাম।	then collected the same information again at two months and at 6 months.
30	এই মূল্যায়নগুলি এমন তথ্য সংগ্রহ করেছে যার থেকে জানা যায় যে নিবিড় পরিচর্যা ইউনিটে থাকা	These assessments gathered information that showed how a stay in an Intensive Care Unit
31	একজন ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য, জীবনযাত্রার মান এবং সার্বিক সুস্থতার ওপর তা কিরকম প্রভাব ফেলে।	affects a person's physical and mental health, quality of life, and overall well-being.
32	এই তথ্য বিশ্লেষণের পর প্রাপ্ত ফলাফল থেকে দেখা যায় যে,	Analysis of this data showed that,
33	যারা iRehab প্রোগ্রামটি গ্রহণ করেছিলেন, যদিও তা পরিসংখ্যানগতভাবে খুব একটা তাৎপর্যপূর্ণ ছিল না, তবু 8 সপ্তাহ শেষে	among those who received the iRehab programme, although results were not statistically significant, by the end of 8 weeks
34	তাদের জীবনযাত্রার মানের উন্নতি যারা NHS-এর স্ট্যান্ডার্ড পরিষেবা গ্রহণ করেছিলেন	the improvement in their quality of life, compared to those who received standard NHS care,
35	তাদের তুলনায় অধিক ছিল এবং 6 মাস অতিক্রান্ত হওয়ার পর,	was greater, and after 6 months,
36	এই উন্নতির মাত্রা উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পায়।	this improvement had increased significantly.
37	যে সমস্ত অংশগ্রহণকারী iRehab প্রোগ্রামটি গ্রহণ করেছিলেন, তাঁদের ক্ষেত্রে 8 সপ্তাহ এবং 6 মাস, উভয় সময়েই	Among participants who received the iRehab programme, at both 8 weeks and 6 months,
38	ক্লান্তি ও উদ্বেগের লক্ষণগুলো উল্লেখযোগ্যভাবে কম ছিল এবং	symptoms of fatigue and anxiety were significantly lower, and
39	শরীরের নিম্নাংশের শক্তি ও সহনশীলতার উন্নতি ঘটেছিল।	lower body strength and endurance had improved.
40	প্রমাণে আরও দেখা গেছে যে, iRehab অংশগ্রহণকারীদের কাছে নিরাপদ, গ্রহণযোগ্য এবং আনন্দদায়ক ছিল।	Evidence also showed that iRehab was safe, acceptable, and enjoyable for participants.
41	হাসপাতালের নিবিড় পরিচর্যা থেকে ছাড়া পাওয়া রোগীদের আরও ভালো সহায়তা প্রদানের জন্য	The NHS is committed to providing better support for patients discharged
42	NHS সচেষ্টি রয়েছে।	from hospital intensive care.

43	আমরা নিশ্চিত যে, এই শক্তিশালী ক্লিনিক্যাল ট্রায়াল থেকে প্রাপ্ত তথ্য স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীদের জন্য	We are confident that the findings from this robust clinical trial will be
44	অত্যন্ত উপযোগী হবে, এবং তাদের উচ্চ	of great value to healthcare professionals, and that they should
45	রোগীদের আরোগ্য লাভে সহায়তার উদ্দেশ্যে iRehab-এর বিষয়টি বিবেচনা করা।	consider iRehab as an option to help patients recover.
46	এই ট্রায়ালটি একটি বৃহৎ গবেষণা দল দ্বারা সমর্থিত ছিল	This trial was supported by a large research team
47	এবং ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অফ হেলথ অ্যান্ড কেয়ার রিসার্চ দ্বারা অর্থায়নকৃত।	and funded by the National Institute for Health and Care Research.