iRehab

Remote rehabilitation after intensive care

ID	Hindi	English
1	ICU में मरीज़ों को	Patients in the ICU
2	विशेष देखभाल और सहायता की ज़रूरत होती है।	require specialist care and support.
3	हॉस्पिटल से घर लौटने के बाद,	After returning home from hospital,
4	कुछ लोगों को मसल्स में कमज़ोरी, थकान, सांस की तकलीफ़,	some people experience muscle weakness, fatigue, breathlessness,
5	याददाश्त की समस्या और मानसिक परेशानी हो सकती है।	memory difficulties, and psychological distress.
6	ठीक होना और रोज़मर्रा के काम मुश्किल हो सकते हैं।	Recovery and daily activities can become challenging.
7	ज़्यादातर लोगों में,	For most people,
8	ये समस्याएँ अपने आप ठीक हो जाती हैं, लेकिन कुछ लोगों के लिए,	these difficulties resolve on their own, but for some,
9	ये हॉस्पिटल छोड़ने के बाद भी लंबे समय तक रह सकती हैं।	they can persist long after leaving hospital.
10	लोग अपनी नॉर्मल ज़िंदगी में वापस जाना चाहते हैं।	People want to return to their normal lives,
11	और इसके लिए उन्हें मदद की ज़रूरत है।	and to do so, they need support.
12	iRehab का मकसद यह जानना था कि क्या कोई रिहैब प्रोग्राम	The aim of iRehab was to determine whether a rehabilitation
13	सामान्य NHS केयर के मुकाबले इंटेंसिव केयर में रहने के बाद मरीज़ों को तेज़ी से और बेहतर तरीके से	program could help patients recover faster and better after a stay in intensive care,
14	ठीक होने में मदद कर सकता है।	compared to standard NHS care.
15	UK के 52 हॉस्पिटल से 429 लोगों ने	429 people from 52 hospitals across the UK
16	iRehab में हिस्सा लिया।	took part in iRehab.
17	57% पुरुष थे और औसत उम्र 55 साल थी।	57% were male, with an average age of 55.
18	प्रतिभागियों को यादृच्छिक रूप से दो ग्रुप में बाँटा गया:	Participants were randomly assigned to one of two groups:
19	198 लोगों को ग्रुप 1 में रखा गया, जिसमें अभी ICU में भर्ती मरीज़ों को दी जाने वाली	198 people were placed in Group 1, which provided the
20	सामान्य NHS केयर शामिल थी।	general ICU follow-up currently offered by the NHS.
21	231 लोगों को ग्रुप 2 में रखा गया, जिसे 'iRehab प्रोग्राम' के नाम से जाना जाता है।	231 people were placed in Group 2, known as the iRehab programme.
22	iRehab टीम ने मरीज़ों की ज़रूरतों के आधार पर एक नया सपोर्ट और	The iRehab team developed a tailored support and

23	एक्सरसाइज़ रिहैबिलिटेशन प्रोग्राम बनाया है।	exercise rehabilitation programme based on patients' needs.
24	यह प्रोग्राम प्रशिक्षित स्टाफ़ ने 6 हफ़्तों तक हफ़्ते में	Trained staff delivered this programme remotely, once a week for 6 weeks,
25	एक बार दूर से संचालित किया, इसमें खास एक्सरसाइज़,	incorporating targeted exercise sessions,
26	सिम्टम मैनेजमेंट सेशन और साइकोलॉजिकल सपोर्ट शामिल थे।	symptom management, and psychological support.
27	इनमें से किसी एक ग्रुप में भेजे जाने से पहले,	Before being assigned to one of these groups,
28	प्रतिभागियों से कुछ रिसर्च मूल्यांकनों को पूरा करने को कहा गया।	participants were asked to complete several research assessments.
29	फिर, दो महीने और छह महीने बाद, हमने वही डेटा फिर से इकट्ठा किया।	Then, two months and six months later, we collected the same data again.
30	इन मूल्यांकनों से ऐसी जानकारी इकट्ठा हुई जिससे हमें यह समझने में मदद मिली कि ICU में रहने से	These assessments yielded information that helped us understand the impact
31	किसी व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, जीवन की गुणवत्ता और आम फिटनेस पर क्या असर पड़ता है।	of an ICU stay on an individual's physical and mental health, quality of life, and overall fitness.
32	इस जानकारी के विश्लेषण के बाद	Following an analysis of this data,
33	नतीजों से पता चला कि जिन लोगों को iRehab प्रोग्राम मिला,	the results revealed that individuals who received the iRehab program experienced
34	उनमें 8 हफ़्तों में जीवन की गुणवत्ता में ज़्यादा सुधार हुआ, हालाँकि यह सुधार बहुत ज़्यादा नहीं था	a greater improvement in quality of life over 8 weeks, although this improvement was not substantial,
35	बनाम उस समूह के, जिन्हें NHS की सामान्य देखभाल मिली थी।	compared to the group that received standard NHS care.
36	6 महीनों तक, यह सुधार काफ़ी बेहतर हो गया था।	By six months, this improvement had become significantly more pronounced.
37	जिन प्रतिभागियों को iRehab प्रोग्राम मिला,	Participants who received the iRehab program showed
38	उनमें 8 हफ़्ते बाद थकान और एंग्ज़ायटी के लक्षण काफ़ी कम पाए गए,	significantly reduced symptoms of fatigue and anxiety after 8 weeks,
39	और उनके शरीर के निचले हिस्से की ताक़त और सहनशक्ति में भी सुधार हुआ।	and also demonstrated improvements in lower-body strength and endurance.
40	सबूतों से यह भी पता चला कि iRehab सुरक्षित, स्वीकार्य और प्रतिभागियों के लिए सुखद था।	Evidence also revealed that iRehab was safe, acceptable, and enjoyable for the participants.

iRehab

Remote rehabilitation after intensive care

41	NHS इंटेंसिव केयर से डिस्चार्ज हुए मरीज़ों के लिए सपोर्ट को बेहतर बनाने के लिए	The NHS is working hard to improve support for patients
42	कड़ी मेहनत कर रहा है।	discharged from intensive care.
43	हमें पक्का यकीन है कि इस मज़बूत क्लिनिकल ट्रायल से मिली	We are confident that the insights gained from this robust clinical trial
44	जानकारी हेल्थकेयर प्रोफेशनल्स के लिए बहुत मददगार होगी,	will be highly beneficial for healthcare professionals,
45	जिन्हें मरीज़ों को ठीक होने में मदद करने के लिए iRehab देने के बारे में सोचना चाहिए।	who should consider prescribing iRehab to assist patients in their recovery.
46	ट्रायल को एक बड़ी रिसर्च टीम ने सपोर्ट किया था	The trial was supported by a large research team
47	और इसे नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ़ हेल्थ एंड केयर रिसर्च ने फंड दिया था।	and funded by the National Institute for Health and Care Research.