

ID	Polish	English
1	Osoby leczone na oddziale intensywnej terapii potrzebują wszechstronnej opieki specjalistycznej.	People treated in intensive care require comprehensive specialist care.
2	Po wypisaniu ze szpitala do domu niektórzy pacjenci doświadczają osłabienia mięśni, zmęczenia, duszności, problemów z pamięcią oraz obniżonego samopoczucia.	After being discharged home from hospital, some patients experience muscle weakness, fatigue, shortness of breath, memory problems and low mood.
3	Powrót do zdrowia bywa trudny, a codzienne czynności mogą sprawiać znaczne problemy.	Recovery can be difficult, and everyday activities may become very problematic.
4	U większości osób problemy te ustępują samoistnie, jednak u niektórych mogą utrzymywać się przez długi czas po opuszczeniu szpitala.	For most people, these problems resolve spontaneously; however, in some cases they may persist for a long time after discharge.
5	Pacjenci chcą wrócić do normalnego życia, ale by to osiągnąć, potrzebują odpowiedniego wsparcia.	Patients want to return to their normal life, however, to achieve this they need adequate support.
6	Celem badania iRehab było sprawdzenie, czy program rehabilitacyjny może pomóc pacjentom szybciej i skuteczniej wrócić do zdrowia po pobycie na oddziale intensywnej terapii w porównaniu ze standardową opieką NHS.	The aim of the iRehab study was to determine whether a rehabilitation programme could help patients recover more quickly and effectively after hospitalisation in an intensive care unit, compared to regular NHS care.
7	W badaniu iRehab wzięło udział 429 uczestników z 52 szpitali w Wielkiej Brytanii.	The iRehab study involved 429 participants from 52 hospitals across the United Kingdom.
8	Spośród nich 57% stanowili mężczyźni, a średnia wieku wynosiła 55 lat.	57% of them were men and their average age was 55 years.
9	Uczestnicy zostali losowo przydzieleni do jednej z dwóch grup:	Participants were randomly assigned to one of two groups:
10	198 osób przydzielonych do grupy pierwszej otrzymało standardową opiekę NHS stosowaną wobec pacjentów po pobycie na oddziale intensywnej terapii,	198 participants allocated to the first group received standard NHS care provided to patients following intensive care hospitalisation,
11	natomiast 231 osób przydzielonych do grupy drugiej uczestniczyło w programie iRehab.	while 231 participants allocated to the second group took part in the iRehab programme.
12	Zespół iRehab opracował nowy program wsparcia i rehabilitacji ruchowej oparty na potrzebach zgłaszanych przez pacjentów.	The iRehab team developed a new support and physical rehabilitation programme based on needs identified by patients.
13	Program był realizowany zdalnie przez przeszkolony personel raz w tygodniu przez 6 tygodni i obejmował ukierunkowane ćwiczenia, sesje zarządzania objawami oraz wsparcie psychologiczne.	The programme was delivered remotely by trained staff once a week for 6 weeks and included targeted exercises, symptom management sessions and mental health support.
14	Przed przydzieleniem do jednej z grup uczestnicy wypełnili wstępne kwestionariusze.	Before allocation to either group, participants completed baseline questionnaires.

15	Te same informacje zbierano ponownie po dwóch i sześciu miesiącach.	The same information was collected again after two and six months.
16	Oceny te miały na celu zebranie informacji o tym, jak pobyt na oddziale intensywnej terapii wpłynął na zdrowie fizyczne i psychiczne pacjenta, jego jakość życia oraz ogólną sprawność.	These assessments were aimed at gathering information on how the intensive care stay had affected the patient's physical and mental health, their quality of life and overall functioning.
17	Analiza zebranych danych wykazała, że osoby uczestniczące w programie iRehab, choć różnica nie była istotna, osiągnęły większą poprawę jakości życia po 8 tygodniach w porównaniu z grupą otrzymującą standardową opiekę NHS.	Analysis of the collected data showed that participants of the iRehab programme, although the difference was not significant, achieved greater quality of life improvement after 8 weeks compared to the group receiving standard NHS care.
18	Po 6 miesiącach zaobserwowano już istotną poprawę.	After 6 months, a significant improvement was observed.
19	Uczestnicy programu iRehab wykazali również istotnie mniejsze nasilenie objawów zmęczenia i lęku oraz poprawę siły i wytrzymałości dolnych partii ciała zarówno po 8 tygodniach, jak i po 6 miesiącach.	Participants of the iRehab programme also showed significantly lower levels of fatigue and anxiety symptoms, as well as improved strength and endurance of the lower body, both after 8 weeks and after 6 months.
20	Uzyskane wyniki potwierdziły również, że program iRehab był bezpieczny, dobrze odbierany i atrakcyjny dla uczestników.	The findings also confirmed that the iRehab programme was safe, well received and appealing to participants.
21	NHS dąży do zapewnienia lepszego wsparcia osobom wypisywanym z oddziałów intensywnej terapii.	The NHS aims to provide better support to people discharged from intensive care units.
22	Jesteśmy przekonani, że wyniki tego rzetelnego badania klinicznego będą cennym źródłem informacji dla pracowników ochrony zdrowia, którzy powinni rozważyć wdrożenie programu iRehab jako wsparcia w procesie powrotu do zdrowia.	We believe that the results of this reliable clinical trial will be a valuable source of information for healthcare professionals, who should consider implementing the iRehab programme as a support in the recovery process.
23	Badanie zostało przeprowadzone przez duży zespół badawczy i sfinansowane przez Narodowy Instytut Badań nad Zdrowiem i Opieką.	The study was conducted by a large research team and funded by the National Institute for Health and Care Research.