iRehab

Remote rehabilitation after intensive care

ID	Urdu	English
1 baf04fed-03c5-414b-a58a-1b9336c197ba	انتہائی نگہداشت کے شعبے میں زیرِ علاج افراد کو	People being treated in intensive care units
2 ee9a3592-f0e7-41e2-b532-fe34abd8641a	خصوصی طبی دیکھ بھال اور بھرپور معاونت کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے.	require specialized medical care and extensive support.
3 49639455-0a00-4d32-bded-ebcc3a4db21f	ہسپتال سے گھر آنے کے بعد کچھ لوگوں کو	After returning home from the hospital, some people experience
4 8d903b1d-1b83-42b3-b8dd-76bc951d2840	پٹھوں کی کمزوری، تھکاوٹ، سانس لینے میں دشواری، یادداشت کے	muscle weakness, fatigue, difficulty breathing, memory
5 548e192c-213f-402a-90e4-b713bcf244a5	مسائل اور کمزور جذباتی صحت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔	problems, and poor emotional health.
6 7d6d7ab4-f1b3-4f34-8a88-fcf4f3581c24	بحالی میں مشکلات ہو سکتی ہیں، اور روزمرہ کے کام کاج مشکل ثابت ہو سکتے ہیں۔	Recovery can be challenging, and daily tasks can prove difficult.
7 cb3f465c-96d9-4235-9a76-305ad6f5a97a	زیادہ تر لوگوں کے لیے،	For most people,
8 e5249220-32c3-4f53-9064-53979133707b	ان مسائل میں خود بخود بہتری آ جاتی ہے، لیکن کچھ کے لیے،	these problems improve on their own, but for some,
9 b5d1864d-35a9-4f69-b6f9-5e46f97ed5c1	ہسپتال چھوڑنے کے بعد یہ طویل عرصے تک جاری رہ سکتے ہیں۔	these can continue for a long time after leaving the hospital.
10 622dfbfb-10f9-4b56-8ec4-dc8db2462893	لوگ اپنی زندگی گزارنے کے لیے واپس جانا چاہتے ہیں،	People want to go back to living their lives,
11 3435446a-fa86-4061-b101-1071a9737c73	اور ایسا کرنے کے لیے، انہیں معاونت کی ضرورت ہے۔	and to do so, they need support.
12 1740f7c3-746d-44fb-8b23-8275cce8cf30	iRehab کا مقصد یہ معلوم کرنا تھا کہ کیا انتہائی نگہداشت میں رہنے کے بعد،	The purpose of iRehab was to find out whether a rehabilitation program
13 3343f778-4e76-45a8-b13a-80d23d5ac0d5	بحالی کا پروگرام مریضوں کو معیاری NHS کیئر سے زیادہ تیزی سے اور بہتر	can help patients recover faster and better than standard NHS care,
14 5dec2c61-2db9-4fce-9f8a-0854f6741e8e	انداز میں صحت یاب ہونے میں مدد کر سکتا ہے۔	after being in intensive care.
15 a4acbc33-c4d2-49e5-bf74-ab54809b1c6e	برطانیہ کے 52 ہسپتالوں میں 429 شرکاء نے	429 participants across 52 hospitals in the UK
16 10ef7c74-f498-4dd6-9b9f-8e8358053c05	iRehab میں حصہ لیا۔	took part in iRehab.
17 f1a54542-80d8-48c0-b465-233dbc807b2b	57% مرد تھے اور ان کی اوسط عمر 55 سال تھی۔	57% were men and their average age was 55 years.
18 8157d513-dce5-420c-bc9b-0e5a150e3be7	مطالعہ کے شرکاء کو تصادفی طور پر دو گروپوں میں سے ایک میں تفویض کیا گیا تھا:	Study participants were randomly assigned to one of two groups:
19 9f0eb23e-2c52-4e48-8d65-46a93a81a0eb	198 لوگوں کو گروپ 1 میں شامل کیا گیا جس میں NHS کی عام دیکھ بھال شامل ہے،	198 people were included in Group 1, which received standard NHS care
20 3ebd3b7b-5d1b-4bd3-8a90-f9d009e7043a	جو فی الحال انتہائی نگہداشت میں رہنے والے مریضوں کو دی جاتی ہے۔	currently given to patients who have been in intensive care.
21 f3d5f267-e083-4584-aeef-31825222b3a2	231 لوگوں کو گروپ 2 میں شامل کیا گیا، جسے iRehab پروگرام کے نام سے جانا جاتا ہے۔	231 people were included in Group 2, known as the iRehab program.
22 e1a4e201-f3de-4ce2-8d57-0c364608bee1	iRehab ٹیم نے، مریضوں کی طرف سے شناخت کردہ ضروریات کی بنیاد پر	Based on the needs identified by patients, the iRehab team

23	ایک نیا سپورٹ اور ورزش بحالی پروگرام ڈیزائن کیا۔	designed a new support and exercise rehabilitation program.
24	یہ پروگرام دور سے خصوصی تربیت یافتہ عملے کے ذریعے ہفتے میں	This program was delivered remotely by specially trained staff
25	ایک بار 6 ہفتوں تک پہنچایا جاتا تھا، اور اس میں ہدفی مشقیں،	once a week for 6 weeks, and included goal-oriented exercises,
26	علامات کے انتظام کے سیشنز اور نفسیاتی مدد شامل تھی۔	symptom management sessions and psychological support.
27	ان گروپوں میں سے ایک میں شامل ہونے سے پہلے،	Before joining one of these groups,
28	شرکاء کو کچھ مطالعاتی جائزے مکمل کرنے کو کہا گیا۔	participants were asked to complete some study questionnaires.
29	پھر ہم نے وہی معلومات دوبارہ دو ماہ اور 6 ماہ بعد جمع کیں۔	Then we collected this information again after two months and 6 months.
30	ان جائزوں میں اس بارے میں معلومات اکٹھی کی گئی کہ انتہائی نگہداشت کے یونٹ میں رہنے سے کسی	In these surveys, information was gathered about how staying in an intensive care unit
31	شخص کی جسمانی اور ذہنی صحت، معیار زندگی اور عمومی تندرستی کس طرح متاثر ہوتی ہے۔	affects a person's physical and mental health, quality of life, and general well-being.
32	اس معلومات کے تجزیے کے بعد،	After analysing this information,
33	نتائج سے پتہ چلتا ہے کہ جن لوگوں نے iRehab پروگرام میں شرکت کی، اگرچہ یہ فرق شماریاتی طور پر نمایاں نہیں تھا، پھر بھی ان کے معیار زندگی	results showed that for people who participated in the iRehab program, although the difference was not statistically significant, their quality of life
34	میں، 8 ہفتوں میں، اس گروپ کے مقابلے میں زیادہ بہتری آئی تھی	improved more at 8 weeks compared to the group
35	جنہوں نے NHS کی معیاری دیکھ بھال حاصل کی تھی۔	who had received standard NHS care.
36	اور، 6 ماہ تک، یہ بہتری نمایاں طور پر بہتر تھی۔	And, by 6 months, this improvement was significantly better.
37	جن شرکاء نے iRehab پروگرام میں شرکت کی ان میں بھی	Among participants who took part in the iRehab program, there were also
38	تھکاوٹ اور اضطراب کی نمایاں طور پر کم علامات پائی گئیں، اور	significantly fewer symptoms of fatigue and anxiety, and
39	8 ہفتوں اور 6 ماہ میں جسمانی طاقت اور برداشت میں بہتری آئی۔	improvements in physical strength and endurance were seen at 8 weeks and 6 months.
40	شواہد سے یہ بھی ثابت ہوا کہ iRehab شرکاء کے لیے محفوظ، قابل قبول اور لطف اندوز تھا۔	The evidence also showed that iRehab was safe, acceptable, and enjoyable for participants.

41	NHS انتہائی نگہداشت سے فارغ ہونے والے لوگوں کے لیے بہتر مدد	The NHS is trying to provide better support
42	فراہم کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔	for people being discharged from intensive care.
43	ہمیں یقین ہے کہ اس مضبوط کلینیکل ٹرائل سے حاصل ہونے والی معلومات	We are confident that the information obtained from this robust clinical trial
44	صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد کے لیے کارآمد ثابت ہوں گی	will prove useful for healthcare professionals
45	جنہیں بحالی میں مدد کے لیے iRehab کی پیشکش پر غور کرنا چاہیے۔	who should consider offering iRehab to help with recovery.
46	ایک بڑی ریسرچ ٹیم کی جانب سے اس ٹرائل کی معاونت کی گئی اور	Support for this trial was provided by a large research team, and
47	اس مطالعہ کو نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ کیئر ریسرچ کے ذریعے مالی اعانت فراہم کی گئی ہے۔	funding for this study was provided by the National Institute for Health and Care Research.