REGAIN REHABILITATION EXERCISE AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT AFTER COVID-19 INFECTION

অংশগ্রহণকারীর তথ্যের শীট

COVID-19 সংক্রমণের পর পুনর্বাসন অনুশীলন এবং মানসিক সহায়তা: REGAIN গবেষণা

এই তথ্যের শীট REGAIN গবেষণা এবং অংশগ্রহণে কী অন্তর্ভুক্ত করবে তা ব্যাখ্যা করে। আপনি অংশগ্রহণ করতে চান কি না সে সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে, অনুগ্রহ করে তথ্যগুলো মনোযোগ সহকারে পড়ুন। আপনার ইচ্ছা হলে গবেষণা সম্পর্কে অন্যদের সাথে কথা বলুন এবং যেকোনো প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে অনুগ্রহ করে দ্বিধাবোধ করবেন না।

আমরা কেন এই গবেষণা করছি?

COVID-19 থেকে যারা আরোগ্য লাভ করছেন তারা দুর্বলতা, শ্বাসকষ্ট এবং ক্লান্তি অনুভব করতে পারেন। কিছু কিছু ব্যক্তি চিন্তিত এবং ভয়ে আছেন। অধিকাংশ মানুষের ক্ষেত্রে, এই সমস্যাগুলো নিজে নিজে দূর হয়ে যায়, তবে কিছু মানুষের ক্ষেত্রে, হাসপাতাল ছেড়ে যাওয়ার পরেও এই সমস্যাগুলো দীর্ঘ সময় পর্যন্ত থাকতে পারে।

COVID-19 এ অসুস্থ থাকার পর কয়েক মাস ধরে যেসব ব্যক্তি এখনো কষ্ট সহ্য করে যাচ্ছেন, তাদেরকে আরোগ্য লাভে সহায়তা করার জন্য নিচের দুইটি চিকিৎসা পদ্ধতির মধ্যে কোনটি উত্তম তা আমরা অনুসন্ধান করতে চাই:

- শারীরিক অনুশীলনের পরামর্শ এবং সহায়তা সংক্রান্ত একটি একক অনলাইন সেশন

অথবা

- অনলাইনে 8 সপ্তাহ ব্যাপী একটি শারীরিক অনুশীলন এবং সহায়তা প্রোগ্রাম

কেন আমাকে অংশগ্রহণের জন্য বলা হয়েছে?

আপনাকে এই গবেষণায় অংশ নেওয়ার জন্য বলা হয়েছে কারণ আপনি COVID-19 এ আক্রান্ত হয়ে হাসপাতালে ভর্তি হয়েছিলেন।

আমরা যুক্তরাজ্য জুড়ে প্রায় 535 জন ব্যক্তিকে অংশগ্রহণের জন্য বলবো।

কারা এই গবেষণার জন্য উপযুক্ত?

এই গবেষণার জন্য উপযুক্ত হতে আপনার যা প্রয়োজন:

- যুক্তরাজ্যের একজন নাগরিক হওয়া
- COVID-19 এর জন্য যুক্তরাজ্যের একটি হাসপাতালে চিকিৎসা গ্রহণ করেছেন,
- তিন মাসের অধিক সময় পূর্বে যুক্তরাজ্যের একটি হাসপাতাল থেকে ছাড়া পেয়েছেন,
- COVID-19 এর কারণে এখনও স্বাস্থ্যগত সমস্যা রয়েছে,
- অনুরূপ COVID-19 শারীরিক অনুশীলন এবং সহায়তা প্রোগ্রামে অংশ নিচ্ছেন না
- একটি ইমেইল ঠিকানা রয়েছে এবং ভিডিও কলের জন্য স্মার্টফোন, ল্যাপটপ বা ট্যাবলেট ডিভাইস রয়েছে।

অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন যে, প্রত্যেক পরিবার থেকে শুধুমাত্র একজন ব্যক্তি এই গবেষণায় অংশ নিতে পারবেন।

আমাকে কি অংশগ্রহণ করতে হবে?

আপনি অংশগ্রহণ করতে চান কি না সে সিদ্ধান্ত গ্রহণ আপনার উপর নির্ভর করে। যদি আপনি অংশগ্রহণ করতে রাজি হন, তাহলে আমরা আপনাকে একটি সম্মতি ফর্ম পূরণ করতে বলব। সম্মতি ফর্ম পূরণ করার পরেও, কোনো কারণ না দেখিয়ে আপনি যেকোনো সময় নাম প্রত্যাহার করতে পারবেন। যদি আপনি অংশগ্রহণ না করেন বা নাম প্রত্যাহার করেন, তাহলে আপনি যে মানের সেবা পেয়ে থাকেন তা প্রভাবিত হবে না।

আপনি যদি গবেষণা থেকে সরে যান, তাহলে আমরা ইতোমধ্যে আপনার সম্পর্কে প্রাপ্ত তথ্যগুলো আমাদের কাছে রাখব। যদি আপনি সম্মতি দিয়ে থাকেন, তাহলে আমরা আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য আপনার GP এর কাছ থেকে সংগ্রহ করতে থাকবো। যদি আপনি এরকম না চেয়ে থাকেন, তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের জানান এবং আমরা তা বন্ধ করে দিব।

এই গবেষণায় অংশগ্রহণের ক্ষেত্রে কী কী জড়িত?

আপনি উপযুক্ত কি না তা যাচাই করা

যদি আপনি অংশ নিতে আগ্রহী হন, তাহলে অনুগ্রহ করে গবেষণার ওয়েবসাইটে উপযুক্ততা যাচাইয়ের লিঙ্কে www.warwick.ac.uk/regain যান, যেখানে আপনি এই গবেষণার জন্য উপযুক্ত কি না তা যাচাইয়ের জন্য আপনাকে কয়েকটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হবে। এখানে আপনি আপনার আগ্রহ নিবন্ধন করতে এবং আপনার সাথে যোগাযোগের তথ্য প্রদান করতে পারবেন।

এরপর, আপনি গবেষণায় অংশগ্রহণ করতে উপযুক্ত কি না তা নিশ্চিত করতে এবং আপনার যেকোনো প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য গবেষণা দলের একজন সদস্য আপনাকে টেলিফোন করবেন।

অংশগ্রহণ করার সম্মতি

অনলাইনে একটি সম্মতি ফর্ম পূরণ করতে আপনাকে একটি ওয়েব লিঙ্ক প্রেরণ করা হবে। তা পূরণ করার পর, আপনাকে একটি অনলাইন প্রশ্নাবলী পূরণ করতে বলা হবে।

অনলাইন প্রশ্নাবলী

আপনার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য এবং আপনার জীবনযাত্রার মানের উপর COVID-19 কী ধরনের প্রভাব ফেলেছিল সে সম্পর্কে আপনাকে জিজ্ঞাসা করা হবে। এখানে অনেকগুলো প্রশ্ন রয়েছে এবং কিছু কিছু প্রশ্ন একইরকম মনে হতে পারে, তবে আপনার উত্তর অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্রশ্নাবলী পূরণ করতে প্রায় 20-30 মিনিট সময় লাগতে পারে এবং এ সময় ব্যয় করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ। আপনি বিরতি নিতে পারেন এবং পরবর্তীতে যেকোনো সময়ে প্রশ্নাবলী পূরণ করতে ফেরত আসতে পারেন।

আপনার কোনো উত্তর অস্পষ্ট বা উত্তর পাওয়া না গেলে গবেষণা দলের একজন সদস্য আপনার সাথে যোগাযোগ করতে পারেন। প্রশ্নাবলী বা ওয়েবসাইট ব্যবহারে আপনি কোনো সমস্যার সম্মুখীন হলে ফোন বা ইমেইলের মাধ্যমে (শেষ পৃষ্ঠায় বিস্তারিত রয়েছে) আপনি আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

তিন মাস, ছয় মাস ও বার মাসের সময়ে আবার আপনাকে এই প্রশ্নাবলী পূরণ করার জন্য বলা হবে। গবেষণা চলাকালীন আমাদের কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনার সাথে যোগাযোগ করা হবে।

আপনি যদি একটি NHS হাসপাতাল থেকে আমন্ত্রণ পত্র পেয়ে থাকেন, তাহলে হাসপাতালে আপনার থাকার সময় এবং যে ধরনের সেবা পেয়েছেন সে সম্পর্কে তথ্য তারা গবেষণা দলকে প্রদান করবেন। আপনার মধ্যে পরিলক্ষিত চলমান COVID-19 এর উপসর্গসমূহ এবং অন্য যেকোনো স্বাস্থ্য সমস্যাকে আপনার হাসপাতালে থাকা কীভাবে প্রভাবিত করে তা বুঝতে আমাদের সহায়তা করার জন্য, আপনার প্রদত্ত তথ্যের সাথে এই তথ্য সংযুক্ত করা হবে।

গবেষণার গ্রুপসমূহ

আপনার প্রথম প্রশ্নাবলী পূরণ করার পর, নিম্নোক্ত দুইটি গ্রুপের মধ্যে একটি গ্রুপে আপনাকে দৈবক্রমে (এলোমেলোভাবে) নিযুক্ত করা হবে:

1) শারীরিক অনুশীলনের পরামর্শ এবং সহায়তা সংক্রান্ত একটি একক অনলাইন সেশন
   অথবা
2) অনলাইনে 8 সপ্তাহ ব্যাপী একটি শারীরিক অনুশীলন এবং সহায়তা প্রোগ্রাম

আপনি অথবা গবেষণা দল আপনি কোন গ্রুপে নিযুক্ত হবেন তা নির্বাচন করতে সক্ষম হবে না। একটি মুদ্রা টস করা বা লট ড্র করার মতো, একটি কম্পিউটার দ্বারা এলোমেলোভাবে এই সিদ্ধান্ত নেওয়া হবে।

আপনার সম্মতিতে, আপনি গবেষণায় অংশ নিচ্ছেন এবং আপনি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে প্রশ্নের উত্তর কীভাবে দিয়েছেন সে বিষয়ে জানাতে আমরা আপনার GP -এর সাথে যোগাযোগ করব। আপনি যদি আপনার GP-কে এই বিষয়ে জানাতে না চান, তাহলে আপনি অংশ নিতে পারবেন না। এমন পরিস্থিতি সৃষ্টি হতে পারে, যখন নিরাপত্তাজনিত কারণে গবেষণা দলকে গোপনীয় তথ্য ব্যবহার করার প্রয়োজন হতে পারে। যদি আমাদের প্রশ্নাবলী অথবা আপনার সাথে আলোচনা এমন কোনো স্বাস্থ্যগত সমস্যার (শারীরিক বা মানসিক) উপর আলোকপাত করে, যেগুলোর আরো চিকিৎসার প্রয়োজন হতে পারে, তাহলে আমরা আপনাকে আপনার GP বা অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা স্টাফদের কাছে রেফার করতে পারি।

আমাকে পরবর্তীতে কী করতে হবে?

আপনাকে কোন গ্রুপে নিযুক্ত করা হয়েছে তার উপর ভিত্তি করে, আমরা আপনাকে বিভিন্ন কাজ করতে বলব:

গ্রুপ 1: পরামর্শ এবং সহায়তা সংক্রান্ত একটি একক অনলাইন সেশন

একজন REGAIN শারীরিক অনুশীলন বিশেষজ্ঞের সাথে ভিডিও বা টেলিফোনে কথা বলার জন্য আপনাকে আমন্ত্রণ জানানো হবে। কল চলাকালীন, কার্যকলাপ ও শারীরিক অনুশীলনের মাত্রা নিরাপদে কীভাবে বাড়ানো যায় সে সম্পর্কে আপনাকে তথ্য দেওয়া হবে। এই কল প্রায় 30 মিনিট দীর্ঘ হবে। সেই সাথে ইমেইলের মাধ্যমে আপনি একটি 'কোভিড নিরাময়ের গাইড' পাবেন যা NHS ইংল্যান্ড দ্বারা প্রকাশিত অনলাইন প্রোগ্রামগুলোর একটি সারসংক্ষেপ প্রদান করে এবং এর মাধ্যমে আপনাকে আপনাকে বিভিন্ন ওয়েবসাইটেও নির্দেশিত করা হবে যেখানে আরও তথ্য এবং সহায়তা পাওয়া যাবে। COVID-19 থেকে আপনার আরোগ্য পাওয়া সম্পর্কে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার সুযোগ আপনি পাবেন। আপনার সম্মতি সাপেক্ষে, আমরা এই সেশনটি

পর্যবেক্ষণ, রেকর্ড এবং অনুবাদ তৈরি করব। এর উদ্দেশ্য হচ্ছে গুণমান পর্যবেক্ষণ এবং আলোচনা তৈরি করেছে এমন বিষয় ও সমস্যার একটি দৃষ্টিভঙ্গি REGAIN টিমকে প্রদান করা।

গ্রুপ 2: অনলাইনে একটি শারীরিক অনুশীলন এবং সহায়তা প্রোগ্রাম

এই 8 সপ্তাহ-ব্যাপী প্রোগ্রামের তিনটি অংশ রয়েছে:

1. ***অনলাইনে অ্যাপয়েন্টমেন্ট***

একজন REGAIN শারীরিক অনুশীলন বিশেষজ্ঞের সাথে ভিডিও বা টেলিফোন কলে কথা বলার মাধ্যমে এটি শুরু হবে, যিনি প্রোগ্রাম থেকে আপনি কী প্রত্যাশা রাখতে পারেন এবং আপনার স্বাস্থ্যের চাহিদা সম্পর্কে আলোচনা করবেন। আপনারা একত্রে আপনার শারীরিক যোগ্যতার মাত্রার সাথে উপযুক্ত এমন একটি শারীরিক অনুশীলনের পরিকল্পনা তৈরি করবেন। এই ভিডিও কল প্রায় 60 মিনিট দীর্ঘ হবে। সেই সাথে আপনাকে বিভিন্ন ওয়েবসাইটেও নির্দেশিত করা হবে যেখানে আরো তথ্য পাওয়া যাবে। COVID-19 থেকে আপনার আরোগ্য পাওয়া সম্পর্কে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করার সুযোগ আপনি পাবেন।

2. ***অনলাইন শারীরিক অনুশীলনের সেশন***

আমরা আপনাকে সপ্তাহে 2-3 বার শারীরিক অনুশীলন করার জন্য বলব। এগুলো করার কয়েকটি পদ্ধতি রয়েছে:

- সপ্তাহে অন্তত একবার একটি **সরাসরি অনলাইন শারীরিক অনুশীলনের ক্লাসে** যোগদান করা। এটি 40 মিনিট স্থায়ী হবে। সকল ক্লাস একজন REGAIN শারীরিক অনুশীলন বিশেষজ্ঞের নেতৃত্বে পরিচালিত হবে এবং এতে আপনার শারীরিক যোগ্যতা, শক্তি, ভারসাম্য, সমন্বয় এবং মানসিক অবস্থা উন্নত করার জন্য অনুশীলন অন্তর্ভুক্ত থাকবে। আপনি এবং বিশেষজ্ঞ দ্বারা অনুমোদিত একটি মাত্রা অনুসারে আপনি অনুশীলন করবেন। আপনি 6 থেকে 10 জনের একটি গ্রুপে থাকবেন, যারাও এই গবেষণা অংশ নিচ্ছেন। আপনি কেমন বোধ করছেন এবং আপনার কোনো সমস্যা হচ্ছে কিনা তা জানতে আমরা প্রতিটি সেশনের পূর্বে ও পরে অনলাইনে আপনাকে সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো। সম্ভাব্য ক্ষেত্রে, কয়েকটি গ্রুপ একই লিঙ্গভিত্তিক হবে (যদি আপনি তা বেছে নিয়ে থাকেন)।

- **চাহিদা-ভিত্তিক শারীরিক অনুশীলনের ক্লাসে** অংশ নিন যেগুলো আপনার বেছে নেওয়ার জন্য অনলাইনে পাওয়া যাবে। প্রত্যেকের জন্য উপযুক্ত সেশনের জন্য হালকা শারীরিক অনুশীলন থেকে কঠিন অনুশীলন থাকবে।

সেশনে অংশ নেওয়ার জন্য অনুশীলনের বিশেষ ধরনের সরঞ্জাম আপনার প্রয়োজন পড়বে না।

যদিও শারীরিক অনুশীলনের সময় অসুস্থ হওয়ার খুব সামান্য ঝুঁকি রয়েছে, তারপরেও প্রথম কয়েকটি শারীরিক অনুশীলনের সেশন করার সময় আমরা আপনাকে আপনার বাসার কোন ব্যক্তিকে নিকটে রাখার পরামর্শ দিয়ে থাকি।

3. ***অনলাইন সহায়তা গ্রুপ***

আপনার শারীরিক অনুশীলনের গ্রুপে থাকা একই ব্যক্তিদের সাথে ছয়টি অনলাইন গ্রুপভিত্তিক সহায়তা গ্রুপে উপস্থিত থাকার জন্যও আপনাকে আমন্ত্রণ জানানো হবে। একজন REGAIN বিশেষজ্ঞ দ্বারা প্রতিটি সেশন পরিচালিত হবে এবং এগুলো প্রায় এক

ঘণ্টা স্থায়ী হবে। সেশনগুলো চলার সময়, আপনি আপনার গ্রুপে যারা COVID-19 থেকে আরোগ্য লাভ করছেন তাদের সাথে কথা বলতে পারবেন।

আপনাকে আমরা একটি ওয়ার্কবুক প্রদান করব যাতে REGAIN গবেষণা সম্পর্কে সাধারণ তথ্য উল্লেখ থাকবে। সেই সাথে, এতে শারীরিক অনুশীলন ও সহায়তা গ্রুপের নির্দেশিকা, আপনার সেশনের তারিখ ও সময় লিখে রাখার জায়গা এবং সহায়তা গ্রুপ চলাকালীন ব্যবহারের জন্য কিছু ওয়ার্কশীট থাকবে।

আপনার সম্মতি সাপেক্ষে, আমরা অনলাইন অ্যাপয়েন্টমেন্ট, শারিরীক অনুশীলনের সেশন এবং সহায়তা সেশন পর্যবেক্ষণ, এবং রেকর্ড করব। এর উদ্দেশ্য হচ্ছে গুণমান পর্যবেক্ষণ এবং আলোচনা তৈরি করেছে এমন বিষয় ও সমস্যার একটি দৃষ্টিভঙ্গি REGAIN টিমকে প্রদান করা।

ঐচ্ছিক: *আপনাকে নিচের বিষয়ের সাথে কোনটিতে সম্মতি দিতে হবে না:*

1. **GP এর ফলো-আপ:** 12তম মাসে যদি আমরা আপনার কাছ থেকে অনলাইনে প্রশ্নাবলীর উত্তর না পেয়ে থাকি, তাহলে আপনার সম্মতিতে, আপনার স্বাস্থ্য, ওষুধ এবং গবেষণা চলাকালীন আপনি যদি কোনো স্বাস্থ্যসেবা পেয়ে থাকেন তার বিবরণ সংগ্রহ করতে আপনার মেডিকেল রেকর্ডে অ্যাক্সেস করার জন্য আমরা আপনার GP এর সাথে যোগাযোগ করব।
2. **ছবি ও ছোট ভিডিও ক্লিপ:** আপনার সম্মতি নিয়ে, সম্মেলনে উপস্থাপনা এবং প্রচারের জন্য শারীরিক অনুশীলন এবং সহায়তা সেশনের কয়েকটি ছবি এবং ছোট ভিডিও ক্লিপ আমরা নিতে পারি। যদি আপনি এতে সম্মত হন, তাহলে আমরা আপনার সাথে যোগাযোগ করব এবং এটি করতে একটি উপযুক্ত সময় নির্ধারণ করব।
3. **সাক্ষাৎকার:** আপনার সম্মতি নিয়ে, গবেষণায় অংশগ্রহণ করা এবং এতে আপনার কী অনুভূতি হয়েছিল সে অভিজ্ঞতা সম্পর্কে জানতে একটি সাক্ষাৎকারে অংশ নিতে আমরা আপনাকে আমন্ত্রণ জানাতে পারি। আপনি এতে আগ্রহী আছেন তা আমাদের জানানোর পর, আমরা আপনাকে একটি পৃথক আমন্ত্রণ ইমেইল প্রেরণ করব, যা আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করার জন্য আপনাকে সাক্ষাৎকারের তথ্য শীটে নির্দেশিত করবে।

এই গবেষণায় অংশ নিতে আমার কি কম্পিউটার থাকা প্রয়োজন?

প্রশ্নাবলী পূরণ, ভিডিও কল করতে এবং টেক্সট মেসেজ গ্রহণ করতে আপনার ইন্টারনেট অ্যাক্সেস, একটি ইমেইল ঠিকানা থাকতে হবে এবং একটি ইলেক্ট্রনিক ডিভাইস ব্যবহার করতে হবে। এই ইলেক্ট্রনিক ডিভাইস একটি স্মার্টফোন, ট্যাবলেট, ল্যাপটপ অথবা কম্পিউটার হতে পারে। এই ডিভাইসে একটি ক্যামেরা থাকতে হবে যা আপনার সামনে থাকে, যাতে করে ভিডিও কলের সময় আমরা আপনাকে দেখতে পারি।

প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য এবং আপনাকে যদি শারীরিক অনুশীলন ও সহায়তা প্রোগ্রামে নিযুক্ত করা হয়, তাহলে অনুশীলন ও সহায়তা সেশনের জন্য আমরা ভিডিও কল ব্যবহার করব। ভিডিও কলের জন্য কম্পিউটার, ট্যাবলেট, ফোন এবং অন্যান্য ডিভাইস ব্যবহারে আপনাকে সহায়তা করার জন্য গবেষণা দল সাথে থাকবেন।

অনলাইন গ্রুপভিত্তিক শারীরিক অনুশীলনে আমি কী আশা করতে পারি?

অনলাইন গ্রুপভিত্তিক শারীরিক অনুশীলন এবং সহায়তা গ্রুপ সেশন Zoom ব্যবহারকারী একটি তৃতীয় পক্ষের অনলাইন ভিডিও প্ল্যাটফর্মের মাধ্যমে অনুষ্ঠিত হবে। যদি আপনাকে 8 সপ্তাহ ব্যাপী শারীরিক অনুশীলন এবং সহায়তা প্রোগ্রামে যুক্ত করা হয়, তাহলে এই ওয়েবসাইটের একটি লিঙ্ক REGAIN বিশেষজ্ঞ আপনাকে দিবেন এবং আপনাকে একটি অ্যাকাউন্ট নিবন্ধন করতে বলবেন। ওয়েবসাইট আপনাকে শর্তাবলী পড়তে ও সম্মতি জানাতে এবং এরপরে আপনার নাম এবং ইমেইল ঠিকানা ব্যবহার করে একটি অ্যাকাউন্ট নিবন্ধন করতে বলবে।

অনলাইন গ্রুপ সেশনে REGAIN বিশেষজ্ঞ এবং গ্রুপের অন্যান্য ব্যক্তিরা স্ক্রিনে আপনাকে দেখতে পাবেন। আপনার প্রকৃত নামের জায়গায় একটি ছদ্মনাম প্রদর্শন করার মাধ্যমে আপনি বেনামে থাকা বেছে নিতে পারেন। প্রতিটি গ্রুপভিত্তিক শারীরিক অনুশীলনের পূর্বে ও পরে আপনাকে কিছু সংক্ষিপ্ত অনলাইন প্রশ্ন পূরণ করতে বলা হবে। এর মাধ্যমে REGAIN বিশেষজ্ঞরা আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করতে পারবেন। এই পদ্ধতিতে সংগৃহীত যেকোনো তথ্য এনক্রিপ্ট করে NHS ডিজিটাল এবং যুক্তরাজ্য সরকারের মানদণ্ড অনুযায়ী নিরাপদে সংরক্ষণ করা হবে।

এই গবেষণা কতদিন চলবে?

যদিও প্রোগ্রামটি শুধুমাত্র এক সপ্তাহ (গ্রুপ 1) বা আট সপ্তাহ (গ্রুপ 2)পর্যন্ত স্থায়ী হয়, তবে আপনাকে 12 মাসের জন্য গবেষণায় থাকতে বলা হবে যাতে করে তিন, ছয় এবং 12তম মাসে আপনি অনলাইনে প্রশ্নাবলী পূরণ করতে পারেন।

এতে অংশগ্রহণের কী কী উপকারিতা রয়েছে?

যদিও এই গবেষণায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে আপনি সরাসরি কোন সুবিধা পাবেন না, তবে অনুসন্ধানের পর প্রাপ্ত তথ্য ভবিষ্যতে COVID-19 থেকে আরোগ্য পাওয়া ব্যক্তিদের স্বাভাবিক হয়ে উঠায় সাহায্য করতে পারে।

অংশগ্রহণের কী কী ঝুঁকি রয়েছে?

আপনার কোনো গুরুতর ঝুঁকির প্রত্যাশা আমরা করি না। শারীরিক অনুশীলনে অসুস্থ বোধ করার একটি ক্ষীণ সুযোগ সবসময় থাকে। বিশেষজ্ঞ কর্মীরা আপনাকে পরামর্শ প্রদান এবং পর্যবেক্ষণ করবেন। শারীরিক অনুশীলনের ফলে ক্লান্তি, শ্বাসকষ্ট এবং পেশী ব্যথা হতে পারে, তবে প্রতিবার অনুশীলন করার সময় এটি কিছুটা সহজ হয়ে যাবে। যদিও এরূপ হওয়ার সম্ভাবনা কম, তবে যদি আপনি সরাসরি শারীরিক অনুশীলনের সেশনের সময় অসুস্থ হন তাহলে একজন REGAIN বিশেষজ্ঞ আপনার সাথে তৎক্ষণাৎ অনলাইনে বা টেলিফোনে যোগাযোগ করবেন এবং প্রয়োজনে জরুরি চিকিৎসা সহায়তা প্রেরণ করবেন।

যদিও শারীরিক অনুশীলনের সময় অসুস্থ হওয়ার খুব সামান্য ঝুঁকি রয়েছে, তারপরেও প্রথম কয়েকটি শারীরিক অনুশীলনের সেশন করার সময় আমরা আপনাকে আপনার বাসার কোন ব্যক্তিকে নিকটে রাখার পরামর্শ দিয়ে থাকি।

কখনো কখনো, কারো কাছে সহায়তা সেশন বিরক্তিকর লাগতে পারে। আমাদের বিশেষজ্ঞ কর্মীরা পুরোপুরি প্রশিক্ষিত এবং প্রয়োজনে যথাযথ সহায়তা ও সহযোগিতা প্রদান করবেন।

খরচ ও অর্থ পরিশোধ

এই গবেষণায় অংশ নেওয়ার জন্য কোনো অর্থ পরিশোধ করা হয় না।

REGAIN প্রোগ্রামের বিকল্প কী কী?

যুক্তরাজ্যের কিছু কিছু জায়গায় NHS দ্বারা প্রদত্ত অনুশীলন এবং সহায়তা গ্রুপগুলোতে যোগদান করা সম্ভব হতে পারে।

COVID-19 থেকে আরোগ্য লাভ করা ব্যক্তিদের জন্য এই প্রোগ্রামগুলো এখনও গবেষণায় পরীক্ষা করা হয়নি।

যদি নতুন কোনো তথ্য পাওয়া যায়?

কখনো কখনো গবেষণা চলাকালীন, আমরা যে চিকিৎসা নিয়ে গবেষণা করছি সে সম্পর্কে নতুন তথ্য পাওয়া যায়। যদি এরকম হয়ে থাকে, তাহলে গবেষণায় আপনার জড়িত থাকার বিষয়ে আলোচনা করতে REGAIN টিম থেকে একজন আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন। যদি আপনি গবেষণা থেকে নাম প্রত্যাহার করার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে আপনার চিকিৎসার ব্যাপারে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করা উচিত। যদি আপনি গবেষণায় অংশগ্রহণ অব্যাহত রাখেন, তাহলে আপনাকে একটি নতুন সংস্করণের সম্মতি ফর্ম পূরণ করতে বলা হতে পারে। সেই সাথে, আপনাকে হালনাগাদ তথ্য দিতে চিঠি এবং/অথবা ইমেইলের মাধ্যমে আমরা আপনার সাথে সরাসরি যোগাযোগ করব। নতুন তথ্য এই ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে: www.warwick.ac.uk/regain

যদি কোনো ভুল হয় তাহলে কী হবে?

যদি এই গবেষণার কোনো দিক সম্পর্কে আপনার কোনো উদ্বেগ থাকে, তাহলে গবেষকদের সাথে আপনার কথা বলা উচিত যারা আপনার প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করবেন। যদি তারপরেও আপনি সন্তুষ্ট না হন এবং অভিযোগ দাখিল করতে চান, তাহলে NHS অভিযোগ পদ্ধতির মাধ্যমে আপনি তা করতে পারেন। অনুগ্রহ করে নিচের ঠিকানায় লিখুন:

Complaints Manager
University Hospitals of Coventry and Warwickshire NHS Trust
Clifford Bridge Road
CV2 2DX
ইমেইল: feedback@uhcw.nhs.uk
অথবা ফোন: 02476 965 198

এই গবেষণায় অংশ নিয়ে আপনি ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছেন এমন অপ্রত্যাশিত পরিস্থিতিতে, ক্ষতিপূরণ পাওয়া যেতে পারে। আপনি আইনি পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারবেন, তবে এতে অন্তর্ভুক্ত যেকোনো ব্যয় আপনাকে বহন করতে হতে পারে এবং এ সম্পর্কে আপনার আইনি পরামর্শ নেওয়া উচিত।

গবেষণা সম্পর্কে স্বতন্ত্র পরামর্শের জন্য, আপনি নিচের তথ্যের সাহায্যে PALS (রোগীর জন্য পরামর্শ ও লিয়াজোঁ সেবা)-এ যোগাযোগ করতে পারেন: বিনামূল্যে ফোন 0800 028 4203
অথবা আপনি feedback@uhcw.nhs.uk ঠিকানায় ইমেইল করতে পারেন।

আপনার সম্পর্কিত তথ্য আমরা কীভাবে ব্যবহার করব?

এই গবেষণা প্রকল্পের জন্য আপনার কাছ থেকে, আপনার মেডিক্যাল রেকর্ড থেকে এবং = আপনার GP এর কাছ থেকে প্রাপ্ত তথ্য আমাদের ব্যবহার করতে হবে।

এই তথ্যে আপনার নাম, জন্ম তারিখ এবং যোগাযোগের তথ্য অন্তর্ভুক্ত থাকবে। গবেষণার জন্য অথবা গবেষণা যথাযথভাবে করা হয়েছে তা নিশ্চিত করতে আপনার রেকর্ড যাচাইয়ের জন্য ব্যক্তিবর্গ এই তথ্য ব্যবহার করবেন।
আপনি কে তা জানা যেসব ব্যক্তিদের প্রয়োজন নেই তারা আপনার নাম বা যোগাযোগের তথ্য দেখতে পারবেন না। এর পরিবর্তে আপনার তথ্যে একটি কোড নম্বর থাকবে। আপনার সম্পর্কিত সকল তথ্য আমরা নিরাপদ এবং সুরক্ষিত রাখব। গবেষণার পর, আমরা কিছু তথ্য সংরক্ষণ করব যাতে করে আমরা ফলাফল যাচাই করতে পারি। আমরা আমাদের প্রতিবেদন এমনভাবে লিখব যাতে কেউ বুঝতে পারবে না যে আপনি গবেষণায় অংশ নিয়েছিলেন।

এই গবেষণায় আমার অংশগ্রহণ কি গোপন রাখা হবে?

এই গবেষণার স্পন্সর হচ্ছে ইউনিভার্সিটি হাসপাতাল কভেন্ট্রি এবং ওয়ারউইকশায়ার NHS ট্রাস্ট (UHCW NHS ট্রাস্ট)। ইউনিভার্সিটি অব ওয়ারউইক (UoW) এর ওয়ারউইক ক্লিনিকাল ট্রায়াল ইউনিট দ্বারা এই গবেষণা নিয়ন্ত্রণ করা হবে। এই গবেষণা পরিচালনা করার জন্য আপনার প্রদত্ত তথ্য এবং আপনার হাসপাতাল ও GP রেকর্ড থেকে প্রাপ্ত তথ্য UHCW NHS এবং UoW ব্যবহার করবে এবং এই গবেষণার জন্য যৌথ ডেটা নিয়ন্ত্রক হিসেবে কাজ করবে। এর অর্থ হচ্ছে, আপনার তথ্য তত্ত্বাবধান এবং তা সঠিকভাবে ব্যবহার করার জন্য তারা একত্রে দায়বদ্ধ থাকবেন। গবেষণা শেষ হয়ে যাওয়ার পর, আপনার সম্পর্কে শনাক্তকারী তথ্য 12 মাস এবং শনাক্তকারী নয় এমন তথ্য 10 বছরের জন্য UHCW NHS এবং UoW সংরক্ষণ করবে।

গবেষণা চলাকালীন, আপনার সম্পর্কে সংগৃহীত সকল তথ্য যথাযথভাবে গোপন রাখা হবে এবং এই তথ্যে শুধুমাত্র অনুমোদিত ব্যক্তিদের প্রবেশাধিকার থাকবে। শুধুমাত্র কোনো জরুরি পরিস্থিতিতে আমরা গোপনীয়তা ভঙ্গ করতে পারি। যদি আপনাকে 8 সপ্তাহ ব্যাপী অনলাইনে একটি শারীরিক অনুশীলন এবং সহায়তা প্রোগ্রামে যুক্ত করা হয়, তাহলে UHCW এ REGAIN প্র্যাকটিশনারগণ তাদের সুরক্ষা প্রোটোকল অনুযায়ী আপনার সাথে যোগাযোগের বিস্তারিত তথ্য এবং চিকিৎসা স্বাস্থ্যগত তথ্যের কাগুজে রেকর্ড সংরক্ষণ করবেন। এই কাগুজে রেকর্ডসমূহ শুধুমাত্র গবেষণার স্টাফ দ্বারা প্রবেশযোগ্য তালাবদ্ধ ফাইলিং ক্যাবিনেটে নিরাপদে সংরক্ষণ করা হবে। UoW এর কাছে এই রেকর্ডগুলো হস্তান্তর করা হবে না। যদি আপনার নিজের বা অন্য কারোর স্বাস্থ্যের ঝুঁকি থাকে, তাহলে আমরা আপনার সাথে, আপনার GP, জরুরি সেবাসমূহ বা অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা স্টাফদের সাথে যোগাযোগ করতে পারি।

গবেষণা যাতে নির্ভরযোগ্য হয় সেজন্য আপনার রেকর্ডসমূহ নির্দিষ্ট উপায়ে আমাদেরকে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। এর অর্থ দাঁড়ায় যে আমাদের কাছে আপনার সম্পর্কিত সংরক্ষিত তথ্য আমরা আপনাকে দেখাতে বা পরিবর্তন করাতে দিতে পারব না। আপনার অধিকার রক্ষার জন্য, আমরা ন্যূনতম সম্ভাব্য ব্যক্তিগতভাবে শনাক্তযোগ্য তথ্য ব্যবহার করব। UHCW NHS ট্রাস্ট ও UoW এর ওয়েবসাইটে আপনি গোপনীয়তা বিবৃতি পড়তে পারেন:

www.uhcw.nhs.uk/privacy

https://warwick.ac.uk/services/sim/privacynotices/research

আমরা কীভাবে আপনার তথ্য ব্যবহার করি সে সম্পর্কে আপনি এখানে আরো জানতে পারেন:

http://www.hra.nhs.uk/patientdataandresearch

গবেষণা সম্পর্কে, আপনার চিকিৎসার জন্য গবেষণা সম্পর্কিত প্রাসঙ্গিক তথ্য রেকর্ড করা হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য এবং গবেষণার মান পর্যবেক্ষণ করতে আপনার সাথে যোগাযোগের তথ্য NHS সাইট, UHCW NHS ট্রাস্ট এবং UoW ব্যবহার করবে। গবেষণা শেষ হওয়ার 12 মাস পর বা নাম প্রত্যাহার করার পর আপনার সাথে যোগাযোগের বিস্তারিত তথ্য নিরাপদে বিনষ্ট করা হবে। গবেষণা চলাকালীন সংগৃহীত তথ্যের যথার্থতা যাচাই করার জন্য, UHCW NHS ট্রাস্টের ব্যক্তিবর্গ, UoW এবং নিয়ন্ত্রক সংস্থাসমূহ আপনার মেডিক্যাল ও গবেষণার রেকর্ড দেখতে পারেন।

আপনার কাছ থেকে সংগৃহীত তথ্য এবং আপনার মেডিক্যাল রেকর্ডের পাশাপাশি, এই তথ্যসমূহ UHCW NHS ট্রাস্ট এবং UoW এর কাছে NHS সাইট হস্তান্তর করবে। আপনাকে শনাক্ত করা যায় এমন তথ্যে UoW এবং UHCW NHS ট্রাস্টের যেসকল ব্যক্তিবর্গের প্রবেশাধিকার থাকবে তারা হলেন, গবেষণা সম্পর্কে আপনার সাথে যাদের যোগাযোগের প্রয়োজন রয়েছে, অনলাইন গ্রুপসমূহের নেতৃত্বদানকারী শারীরিক অনুশীলন বিশেষজ্ঞবৃন্দ, যারা আপনার অগ্রগতি ফলো-আপ করবেন বা প্রশ্নবলী সম্পন্ন হয়েছে কি না যাচাই করবেন, আপনার তথ্য যে ডেটাবেসে সংরক্ষণ করা হবে সেগুলো যারা হোস্ট করবেন এবং তথ্য সংগ্রহের প্রক্রিয়া নিরীক্ষণকারী ব্যক্তিবর্গ। আপনি যদি গবেষণায় অংশ নিতে আগ্রহী হন কিন্তু পরে অযোগ্য বলে বিবেচিত হন, তাহলে 6 সপ্তাহের মধ্যে আপনার যোগাযোগের তথ্য নিরাপদে বিনষ্ট করা হবে।

যারা গবেষণার তথ্য বিশ্লেষণ করেন তারা আপনাকে শনাক্ত করতে পারবেন না এবং আপনার নাম অথবা যোগাযোগের তথ্যে তাদের প্রবেশাধিকার থাকবে না। গবেষণা শেষ হওয়ার পর, এই গবেষণা থেকে প্রাপ্ত আপনার সম্পর্কিত শনাক্তকারী তথ্য কমপক্ষে 10 বছরের জন্য NHS সাইট সংরক্ষণ করবে। যদি আপনি অংশ নিতে সম্মত হন এবং আপনার অনুমতি নিয়ে, আপনার GP-কে অবহিত করা হবে যে আপনি গবেষণায় অংশ নিচ্ছেন।

আপনার সম্মতিতে, আপনার সাথে যোগাযোগের কিছু তথ্য তৃতীয় পক্ষের সাথে শেয়ার করা হবে। আপনি যদি অংশগ্রহণে সম্মত হন তাহলে**আপনার নাম ও টেলিফোন নম্বর ও একটি তৃতীয় পক্ষের সাথে শেয়ার করা হবে যাতে করে আমরা আপনার সাথে গবেষণার বিষয়ে যোগাযোগ করতে পারিযদি আপনাকে। REGAIN অনলাইন শারিরীক অনুশীলন** এবং সহায়তাপ্রোগ্রাম গ্রুপে যুক্ত করা হয়, তাহলে আপনাকে নিজের নাম ও ইমেইল ঠিকানা ব্যবহার করে তৃতীয় পক্ষের অনলাইন ভিডিও প্ল্যাটফর্মের সাথে একটি অ্যাকাউন্ট নিবন্ধন করতেও বলা হবে। এতে আপনি Zoom এর মাধ্যমে অনলাইন শারীরিক অনুশীলন এবং সহায়তা সেশনগুলিতে প্রবেশ করতে পারবেন। ক্লাসে আপনার উপস্থিতি, চাহিদা-ভিত্তিক ভিডিও দেখায় ব্যয়কৃত সময় এবং শারিরীক অনুশীলনের সেশনের আগে এবং পরে সম্পন্ন করা যেকোন অনলাইন প্রশ্নের উত্তর সম্পর্কে এই অনলাইন ভিডিও প্ল্যাটফর্ম তথ্য সংগ্রহ এবং সংরক্ষণ করবে। এই তথ্য আপনার নাম এবং ইমেইল এড্রেসের পাশাপাশি সংরক্ষণ করা হবে। সেশনে আপনার উপস্থিতি এবং কার্যকলাপ, অনলাইন ভিডিওর ব্যবহার এবং আপনার সুরক্ষা পর্যালোচনা করতে এই তথ্যে UoW এবং UHCW NHS ট্রাস্টকে প্রবেশাধিকার দেওয়া হবে। সংগৃহীত তথ্য এনক্রিপ্ট করা হবে এবং গবেষণা শেষ হওয়ার পর 12 মাস পর্যন্ত NHS ডিজিটাল এবং যুক্তরাজ্য সরকারের মানদণ্ড অনুসারে নিরাপদে সংরক্ষণ করা হবে। । যখন আর প্রয়োজন থাকবে না, তখন তৃতীয় পক্ষের সাথে শেয়ার করা বা তৃতীয় পক্ষ দ্বারা সংরক্ষিত ব্যক্তিগতভাবে শনাক্তযোগ্য তথ্য নিরাপত্তার সাথে মুছে ফেলা হবে।

আপনার সম্মতিতে, এই গবেষণার জন্য আপনার কাছ থেকে এবং আপনার মেডিক্যাল রেকর্ড থেকে আপনার সম্পর্কিত তথ্য UoW এবং UHCW NHS ট্রাস্ট সংগ্রহ করবে। এই তথ্যে জাতিগত পরিচয় এবং স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য অন্তর্ভুক্ত থাকে, যা

তথ্যগুলোর একটি বিশেষ বিভাগ হিসাবে বিবেচিত হয়। যদি আপনি অংশ নিতে সম্মত হন, তাহলে ভবিষ্যতের গবেষণার জন্য আমরা এই তথ্য ব্যবহার করতে পারি। প্রয়োজন অনুসারে, শুধুমাত্র রিসার্চ এথিক্স কমিটি দ্বারা অনুমোদিত হলে ভবিষ্যতের যেকোন গবেষণা অগ্রসর হবে।

গবেষণার ফলাফলের কী হবে?

গবেষণা শেষে, মেডিকেল জার্নালে এবং চিকিৎসা সম্মেলনে আমরা ফলাফল প্রকাশ করব। কোন প্রতিবেদন বা প্রকাশনায় আপনাকে শনাক্ত করা যাবে না। সকল অংশগ্রহণকারীদের ফলো-আপ করা এবং ফলাফল বিশ্লেষণ করা হলে, গবেষণার ফলাফলের একটি কপি গবেষণার ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে: www.warwick.ac.uk/regain.

কারা এই গবেষণা আয়োজন করেছেন এবং এর জন্য অর্থ প্রদান করছেন?

UHCW NHS Trust কর্তৃক এই গবেষণা স্পন্সর এবং UoW দ্বারা সমন্বয় করা হয়েছে। ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট ফর হেলথ রিসার্চ, COVID-19 রিকভারি অ্যান্ড লার্নিং প্রোগ্রাম (NIHR 132046) দ্বারা এই গবেষণা অর্থায়ন করা হয়েছে।

কারা এই গবেষণা পর্যালোচনা করেছেন?

যেকোনো গবেষণা যেখানে NHS এবং রোগী জড়িত থাকেন, সেগুলো রিসার্চ এথিক্স কমিটি নামক একটি স্বতন্ত্র গ্রুপ দ্বারা পর্যালোচনা করা হয়। আপনার স্বার্থ রক্ষার জন্য এই কমিটি আপনার পাশে রয়েছে। Cambridge South REC দ্বারা এই গবেষণা পর্যালোচনা এবং অনুমোদিত হয়েছে। COVID-19 এ আক্রান্ত হয়েছেন এমন ব্যক্তিরাও এই গবেষণা পরিকল্পনা ও প্রতিষ্ঠার প্রতিটি অংশে জড়িত ছিলেন।

যোগাযোগের জন্য আরো তথ্য:

এখন বা ভবিষ্যতে যদি গবেষণা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে যোগাযোগের জন্য নিচের তথ্য ব্যবহার করুন:

REGAIN ট্রায়াল ম্যানেজার
ওয়ারউইক ক্লিনিকাল ট্রায়াল ইউনিট
ইমেইল: REGAIN@warwick.ac.uk
টেলিফোন: 02476 151 719

এই তথ্য পড়তে সময় দেওয়ার জন্য এবং এই গবেষণায় অংশগ্রহণের বিষয়ে বিবেচনা করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ।

FUNDED BY NIHR | National Institute for Health Research

WARWICK CLINICAL TRIALS UNIT

NHS University Hospitals Coventry and Warwickshire NHS Trust

ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট ফর হেলথ রিসার্চ (NIHR) স্বাস্থ্য প্রযুক্তি মূল্যায়ন প্রোগ্রাম (প্রকল্প নম্বর 132046) দ্বারা এই গবেষণার অর্থায়ন করা হয়েছে। প্রকাশিত মতামত সম্পূর্ণভাবে লেখকের (বৃন্দ) এবং অবশ্যই এগুলো NIHR বা ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ অ্যান্ড সোশ্যাল কেয়ারের মতামত নয়।