

Methods used to assess physical activity in geriatric patients diagnosed with frailty syndrome

Metody stosowane do oceny aktywności fizycznej u pacjentów geriatrycznych z rozpoznaniem zespołem słabości

Oliwia Bielik¹, Daria Bieniek¹, Joanna Jakubowska¹, Alina Jaroch^{1,2}

¹ Department and Clinic of Geriatrics, Interdisciplinary Scientific Association of Geriatrics, Nicolaus Copernicus University in Toruń, Ludwik Rydygier Collegium Medicum in Bydgoszcz

² Department and Institute of Nutrition and Dietetics, Nicolaus Copernicus University in Toruń, Ludwik Rydygier Collegium Medicum in Bydgoszcz

Abstract

Introduction. Frailty syndrome is a physical state of exhaustion and tiredness. It usually appears in people over 65 years old, who suffer from various diseases. **Aim.** The main aim was to present different methods of assessing physical activity among patients with frailty syndrome. **Material and methods.** Using PubMed and Medline database 22 articles published after 2009 were chosen for this review. **Results.** Patients performing resistance exercises had greater muscle mass growth in comparison to patients performing aerobic exercises. According to other studies, older people suffering from depression are more exposed to frailty syndrome. **Discussion.** Physical tests are an efficient method of frailty syndrome detection. They assess the performance of muscles and their flexibility, adherence, the walking speed and patients' endurance. **Conclusions.** A combination of aerobic and resistance training along with regular workouts is the most effective method of delaying the occurrence of frailty syndrome. (Gerontol Pol 2016, 24, 259-263)

Key words: frail elderly, physical activity, geriatric assessment

Streszczenie

Wstęp. Zespół słabości to fizjologiczny stan wyczerpania i zmęczenia. Dotyczy najczęściej pacjentów, którzy ukończyli 65 rok życia, cierpiących z powodu różnych innych schorzeń. **Cel pracy.** Głównym celem pracy było przedstawienie metod oceny aktywności fizycznej w diagnostyce osób cierpiących na zespół słabości. **Materiał i metody.** Używając baz PubMed i Medline do analizy wykorzystano 22 artykuły opublikowane po roku 2009. **Wyniki:** Pacjenci wykonujący treningi oporowe wykazali lepsze wyniki w przyroście tkanki mięśniowej, w porównaniu do pacjentów odbywających treningi aerobowe. Według innych badań osoby starsze cierpiące na depresję są bardziej narażone na rozwinięcie zespołu słabości. **Omówienie.** Testy fizyczne są bardzo dobrą metodą wykrywania zespołu słabości. Oceniają pracę mięśni, ich elastyczność, przyczepność, szybkość chodu oraz wytrzymałość pacjenta. **Wnioski.** Najbardziej skuteczną metodą opóźniania występowania zespołu słabości jest kombinacja treningów aerobowego i oporowego, a także regularność treningów. (Gerontol Pol 2016, 24, 259-263)

Słowa kluczowe: osoby starsze, zespół słabości, aktywność fizyczna, ocena geriatryczna