29 listopada 2025

Światowy Dzień Udaru Mózgu

Każdego roku 12 milionów osób doświadcza udaru mózgu – to jeden przypadek co dwie sekundy. Umiejętność trafnego rozpoznania jego objawów może pomóc w zapewnieniu szybkiego dostępu do niezbędnego leczenia. Nie tylko ratuje to życie, ale także zwiększa szanse na pełen powrót do zdrowia.

Udar mózgu może wystąpić nagle, bez ostrzeżenia. Od momentu jego wystąpienia czas ma kluczowe znaczenie - pierwsza godzina, często nazywana „złotą godziną", jest krytyczna. Z każdą minutą, która mija bez leczenia, tracimy coraz więcej komórek mózgowych. Im szybciej rozpoznane zostaną objawy udaru, tym szybciej chory otrzyma potrzebne leczenie i opiekę, zwiększając swoje szanse na przeżycie i sprawność.

Dzięki wiedzy, czujności i odpowiedniej reakcji możemy zminimalizować skutki udaru mózgu.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Dlatego tak ważna jest edukacja na temat rozpoznawania jego objawów i szybkiego działania.

Co to jest zasada FAST?

Słowo **FAST** (z ang. „szybko”) to prosty sposób, by zapamiętać cztery najważniejsze kroki rozpoznania udaru mózgu.

F – Face (Twarz) – Poproś chorego, żeby się uśmiechnął. Czy jedna strona twarzy opada?

A – Arm (Ramię) – Poproś, żeby uniósł obie ręce. Czy jedna z nich opada niżej lub nie unosi się wcale?

S – Speech (Mowa) – Poproś, żeby powtórzył proste zdanie. Czy mowa jest bełkotliwa, niewyraźna lub niezrozumiała?

T – Time (Czas) – Liczy się każda minuta! Natychmiast **dzwoń po pogotowie – 112**.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Know the signs.
Say it's a stroke.

Jeżeli potrzebujesz pomocy w opiece nad bliskim po udarze mózgu, zapoznaj się z ofertą naszych bezpłatnych usług, skierowanych do opiekunów osób niesamodzielnych – więcej informacji znajdziesz w zakładce USŁUGI.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT