

Notat – (M)ABC-metoden i førstehjælp

Dette notat redegør for Dansk Førstehjælpsråds (DFR) retningslinje for anvendelse af (M)ABC-metoden som systematisk vurderings- og prioriteringsmetode i førstehjælp. Retningslinjen er udarbejdet i samme struktur, sproglige niveau og abstraktionsniveau som DFR's øvrige retningslinjer og udgør det metodiske fundament for førstehjælpsindsatsen.

Formål

Formålet med (M)ABC-metoden er at skabe overblik i akutte og belastende situationer samt at sikre, at de mest livstruende tilstande identificeres og håndteres først ved såvel en som flere tilskadekomne. Metoden understøtter en ensartet, logisk og handlingsorienteret førstehjælpsindsats.

Overordnet princip

(M)ABC-metoden bygger på princippet om at behandle det, der truer livet først ("Treat first what kills first"). Metoden fastholder fokus på de livsnødvendige funktioner og sikrer, at vurdering og handling foretages i en konsekvent rækkefølge.

M – Massiv blødning

Massiv blødning er en akut, livstruende tilstand, som kan føre til kredsløbssvigt og død inden for få minutter. Ubehandlet massiv blødning kan medføre kredsløbssvigt, bevidsthedstab og hjertestop.

Typiske årsager omfatter:

- Trafikulykker med påkørsel eller udslyngning
- Arbejdsulykker med maskiner, værktøj eller skarpe genstande
- Kniv-, glas- eller metalskader
- Amputationer eller delvise afrivninger af kropsdele

Synlige tegn:

- Sprøjtende eller pulserende blødning
- Tøj eller forbindinger, der hurtigt gennemblødes af blod
- Blodpøl på underlaget

Særlige forhold:

- Blødninger kan være helt eller delvist skjult under tøj
- Der kan forekomme flere samtidige blødningssteder
- Personer i behandling med blodfortyndende medicin kan udvikle alvorligt blodtab selv ved mindre skader

DFR anbefaler, at massive blødninger identificeres og standses straks, før øvrige livsfunktioner vurderes.

A – Luftvej (Airway)

Fri luftvej er en forudsætning for, at ilt kan nå lungerne. En blokeret luftvej medfører meget hurtigt alvorlig iltmangel til hjernen.

Typiske årsager til luftvejsproblemer:

- Tungen falder tilbage ved nedsat bevidsthed
- Fremmedlegemer, blod eller opkast i luftvejen
- Hævelse efter allergisk reaktion eller skade

Typiske tegn på truet luftvej:

- Snorkende eller gurglende vejrtrækningslyde
- Manglende evne til at tale
- Blålig misfarvning omkring læber og mund

DFR anbefaler, at luftvejen vurderes og sikres, når massiv blødning er håndteret.

B – Vejrtrækning (Breathing)

Vejrtrækningen vurderes ud fra hyppighed, dybde og regelmæssighed. En vejrtrækning kan være til stede uden at være tilstrækkelig til at opretholde normal iltning.

Typiske årsager til vejrtrækningsproblemer:

- Astma eller lungebetændelse
- Røg- eller gaseksponering
- Slag eller gennemtrængende skader mod brystkassen

Typiske tegn på utilstrækkelig vejrtrækning:

- Meget hurtig, langsom eller uregelmæssig vejrtrækning
- Anstrengt brug af hals- og brystmuskler
- Stønnende, gispende eller tydeligt anstrengt vejrtrækning

DFR anbefaler, at manglende eller utilstrækkelig vejrtrækning identificeres og håndteres tidligt.

C – Kredsløb (Circulation)

Kredsløbet skal sikre tilstrækkelig blodgennemstrømning til kroppens vitale organer. Kredsløbet vurderes først, når massiv blødning, luftvej og vejrtrækning er håndteret.

Typiske årsager til kredsløbspåvirkning:

- Hjerterelaterede tilstande
- Indre blødninger
- Alvorlige infektioner eller væskemangel

Typiske tegn på kredsløbspåvirkning:

- Bleg, kold og klam hud
- Hurtig puls og ofte hurtig vejtrækning
- Svimmelhed, uro, forvirring eller nedsat bevidsthed

DFR anbefaler, at kredsløbspåvirkning identificeres og håndteres systematisk, når de forudgående livsfunktioner er sikret.

Revurdering

Når (M)ABC er gennemgået, skal personen revurderes efter denne algoritme. Denne revurdering skal foretages løbende, indtil sundhedspersonale overtager ansvaret for personen.

Afgrænsning i forhold til ABCDE

I præhospital og hospitalsbaseret behandling anvendes ofte udvidede ABCDE-modeller, som omfatter neurologisk vurdering og systematisk helkropsinspektion. Disse elementer indgår ikke som faste dele af førstehjælp til lægfolk i Danmark, da de kræver omfattende træning og er tidskrævende at udføre korrekt.

Samlet anbefaling

Dansk Førstehjælpsråd anbefaler, at (M)ABC-metoden anvendes som grundlæggende vurderings- og prioriteringsmetode i førstehjælp. Metoden sikrer, at førstehjælpsindsatsen konsekvent rettes mod de mest livstruende tilstande i en logisk og fagligt funderet rækkefølge.

Marts 2026

Referencer

1. European Resuscitation Council. First Aid Guidelines. Resuscitation. 2025.
2. Advanced Trauma Life Support (ATLS®). Student Course Manual. American College of Surgeons.
3. World Health Organization. Basic Emergency Care: Approach to the Acutely Ill and Injured. 2018.
4. Resuscitation Council UK. First Aid Guidelines. 2021.
5. Norsk Resuscitasjonsråd. Nasjonale retningslinjer for førstehjælp. 2021.

ⁱ Journal of Thoracic Disease, 2017;9:E310-E2