

خودمراقبتی عملی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت، و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا به‌طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند.

شرح

منظور از به‌طور مستقل، تصمیم‌گیری درباره‌ی خود و با اتکا به خود است. البته این تصمیم‌گیری می‌تواند شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیر تخصصی از دیگران (چه متخصص، چه غیرمتخصص) نیز باشد. اگرچه خودمراقبتی، فعالیتی است که مردم برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهند؛ ولی گاهی این مراقبت به فرزندان، خانواده، دوستان، همسایگان، هم‌محل‌ها و همشهریان آن‌ها نیز گسترش می‌یابد. به هر حال، در تعریف خودمراقبتی ۵ ویژگی زیر مستتر است:

۱. رفتاری است داوطلبانه
 ۲. فعالیتی است آموخته شده
 ۳. حق و مسئولیتی است همگانی برای حفظ سلامت خود، خانواده و نزدیکان
 ۴. بخشی است از مراقبت‌های نوزادان، کودکان، نوجوانان و سالمندان
 ۵. بزرگسالانی که قادر به خودمراقبتی نیستند، نیازمند دریافت مراقبت‌های بهداشتی از ارائه‌دهندگان خدمات اجتماعی یا بهداشتی خواهند بود.
- با توجه به مدل ارتقای سلامت فردمحور، به هنگام مواجهه با یک مشکل بهداشتی و برای حفظ و ارتقای سلامت، ۵ منبع اصلی در اختیار اشخاص است که شامل: خودِ شخص، دیگر افراد عادی، متخصصین، اطلاعات موجود و محیط می‌باشند. مراقبت از خود به معنای عملی است که در آن شخص از خود به عنوان یک منبع استفاده و به‌طور مستقل از دیگران از سلامت خودش مراقبت می‌کند. در اینجا منظور از استقلال عمل، تصمیم‌گیری برای خویش با اتکای به خود شخص می‌باشد، اما شامل مشورت و کسب کمک تخصصی یا غیر تخصصی از دیگران (چه افراد غیر متخصص و چه متخصصین) نیز می‌شود عمل خودمراقبتی باید متناسب با هر بیمار و شرایط فردی او صورت گیرد و برای همه یکسان نیست لذا آموزش‌های دقیقی در این زمینه باید ایجاد شود

تمرینات منظم توجه آگاهی
(mindfulness)

آگاهی از علائم استرس،
افسردگی

آگاهی از چگونگی دریافت
خدمات حرفه‌ای



انجام ورزش‌های هوازی
منظم، تمرینات تنفسی
عمیق، یوگا

مصرف غذاهای سالم و
پرهیز از مصرف زیاد
غذاهای سرخ‌کردنی

تنظیم خواب در دوران
قرنطینه

رعایت بهداشت خواب