



7/日常生活

你或许会发现自己需要日常活动方面的帮助，比如打扫、购物、做饭和家务。有各种支持和服务可以帮助你保持独立。

这个部分提供以下方面的服务和信息链接：

[打扫卫生和日常家务](#)

为你提供家务帮助的项目和机构

[购物协助](#)

帮助你在线或亲自购买所需物品

[送餐和餐食准备服务](#)

为你送餐或帮助你准备餐食的服务

[生活技能](#)

培养生活技能，帮助你独立生活的项目和服务

7.1 打扫卫生和日常家务

有时候，你可能难以按照自己希望的那样保持住房清洁和安全。你可能需要打扫卫生和日常家务方面的帮助，以便继续舒适地在家生活。有很多机构能为你提供这方面的帮助。

了解你所在州或领地的服务

使用下方的地图或[按钮](#)查看你所在州或领地的服务。

7.2 购物协助

你或许能获得协助，帮你计划日常需求、协助你去商店并陪你购物。

了解你所在州或领地的服务

使用下方的地图或[按钮](#)查看你所在州或领地的服务。



7.3 送餐和餐食准备服务

有时候，你可能难以计划和准备餐食。订购现成餐食送到家中对你来说可能更方便。有多个机构能派支持工作人员去你家帮助你计划和准备餐食。

了解你所在州或领地的服务

使用下方的地图或[按钮](#)查看你所在州或领地的服务。

7.4 生活技能

有很多项目能帮助残疾人培养技能，提升他们的独立性和生活质量，包括同伴支持团体、网上支持社区、面对面讲习班或个人技能培训。

了解你所在州或领地的服务

使用下方的地图或[按钮](#)查看你所在州或领地的服务。