



7/ الحياة اليومية

قد تجد أنك بحاجة إلى المساعدة للقيام بالأنشطة اليومية، مثل التنظيف والتسوق والطهي والأعمال المنزلية. هناك دعم وخدمات متاحة يمكن أن تساعدك في الحفاظ على استقلاليتك.

يحتوي هذا القسم على روابط للخدمات والمعلومات حول:

التنظيف والأعمال المنزلية

برامج ومنظمات لمساعدتك في الأعمال المنزلية

المساعدة في التسوق

المساعدة في شراء الأشياء التي تحتاج إليها عبر الإنترنت أو شخصياً

خدمات توصيل وإعداد الوجبات

خدمات توصيل الطعام إليك أو مساعدتك في تحضيره

المهارات الحياتية

برامج وخدمات لمساعدتك على تطوير المهارات الحياتية التي تمكّنك من العيش بشكل مستقل

7.1 التنظيف والأعمال المنزلية

في بعض الأحيان قد يكون من الصعب أن تبقى منزلك نظيفاً وآمناً كما تريد. قد تحتاج إلى مساعدة في التنظيف والأعمال اليومية حتى تتمكن من الاستمرار في العيش بشكل مريح في المنزل. هناك العديد من المنظمات التي يمكنها مساعدتك في هذه المهام.

تعرف على ما هو متاح في الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه
استخدم الخريطة أو [هذه](#) الأزرار لمعرفة ما هو متاح في الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه باللغة الإنجليزية.

7.2 المساعدة في التسوق

قد تكون هناك مساعدة متاحة لمساعدتك في التخطيط لاحتياجاتك اليومية ومساعدتك في الوصول إلى المتجر ومرافقتك أثناء التسوق.

تعرف على ما هو متاح في الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه
استخدم الخريطة أو [هذه](#) الأزرار لمعرفة ما هو متاح في الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه باللغة الإنجليزية.

7.3 خدمات توصيل وإعداد الوجبات

في بعض الأحيان قد يكون من الصعب التخطيط لوجبات الطعام وطهيها. قد تجد أنه من الأسهل أن تحصل على وجبات جاهزة يتم إعدادها وتوصيلها إلى باب منزلك. هناك أيضاً العديد من المنظمات التي يمكنها إرسال موظفي دعم إلى منزلك لمساعدتك في التخطيط لوجباتك وإعدادها.



تعرف على ما هو متاح في الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه
استخدم الخريطة أو [هذه](#) الأزرار لمعرفة ما هو متاح في الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه باللغة
الإنجليزية.

7.4 المهارات الحياتية

هناك العديد من البرامج المتاحة للمساعدة في بناء المهارات التي يمكن أن تزيد من استقلالية
الأشخاص ذوي الإعاقة وتحسن نوعية حياتهم. وهي تشمل مجموعات دعم الأقران أو مجتمعات
الدعم عبر الإنترنت أو ورش العمل وجهًا لوجه أو التدريب على المهارات الفردية.

تعرف على ما هو متاح في الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه
استخدم الخريطة أو [هذه](#) الأزرار لمعرفة ما هو متاح في الولاية أو الإقليم الذي تعيش فيه باللغة
الإنجليزية.