



7/ Sinh hoạt hàng ngày

Bạn có thể thấy mình cần được giúp đỡ trong các hoạt động hàng ngày, chẳng hạn như dọn dẹp, mua sắm, nấu ăn và việc nhà. Hiện có những hỗ trợ và dịch vụ có thể giúp bạn duy trì sự độc lập của mình.

Phần này cung cấp các liên kết đến các dịch vụ và thông tin về:

Dọn dẹp và làm việc nhà

Các chương trình và tổ chức giúp bạn làm việc nhà

Hỗ trợ mua sắm

Giúp mua những thứ bạn cần trực tuyến hoặc trực tiếp

Dịch vụ giao đồ ăn và chuẩn bị bữa ăn

Dịch vụ giao đồ ăn cho bạn hoặc giúp bạn chuẩn bị đồ ăn

Kỹ năng sống

Các chương trình và dịch vụ giúp bạn phát triển các kỹ năng sống giúp bạn có thể sống độc lập

7.1 Dọn dẹp và làm việc nhà

Đôi khi rất khó để giữ cho ngôi nhà của bạn sạch sẽ và an toàn như bạn mong muốn. Bạn có thể cần trợ giúp dọn dẹp và làm các công việc hàng ngày để có thể tiếp tục sống thoải mái ở nhà. Có nhiều tổ chức có thể giúp bạn làm những việc này.

Tìm hiểu những gì đang có ở tiểu bang hoặc lãnh thổ của bạn

Sử dụng bản đồ hoặc các nút [tại đây](#) để tìm hiểu bằng tiếng Anh những gì đang có sẵn ở tiểu bang hoặc lãnh thổ của bạn.



7.2 Hỗ trợ mua sắm

Có thể có sự trợ giúp để giúp bạn lập kế hoạch cho các nhu cầu hàng ngày, giúp bạn đi đến cửa hàng và đi cùng khi bạn đi mua sắm.

Tìm hiểu những gì đang có ở tiểu bang hoặc lãnh thổ của bạn

Sử dụng bản đồ hoặc các nút [tại đây](#) để tìm hiểu bằng tiếng Anh những gì đang có sẵn ở tiểu bang hoặc lãnh thổ của bạn.

7.3 Dịch vụ giao đồ ăn và chuẩn bị bữa ăn

Đôi khi việc lên kế hoạch và nấu các bữa ăn có thể khó khăn. Bạn có thể thấy dễ dàng hơn khi bữa ăn được chuẩn bị sẵn và giao đến tận nhà. Ngoài ra còn có một số tổ chức có thể cử nhân viên hỗ trợ đến nhà bạn, giúp bạn lập kế hoạch và chuẩn bị bữa ăn.

Tìm hiểu những gì đang có ở tiểu bang hoặc lãnh thổ của bạn

Sử dụng bản đồ hoặc các nút [tại đây](#) để tìm hiểu bằng tiếng Anh những gì đang có sẵn ở tiểu bang hoặc lãnh thổ của bạn.

7.4 Kỹ năng sống

Có nhiều chương trình giúp xây dựng các kỹ năng mà nhờ đó có thể nâng cao tính độc lập và chất lượng cuộc sống cho người khuyết tật. Những chương trình này bao gồm các nhóm hỗ trợ đồng đẳng, cộng đồng hỗ trợ trực tuyến, hội thảo trực tiếp, hoặc đào tạo kỹ năng cá nhân.

Tìm hiểu những gì đang có ở tiểu bang hoặc lãnh thổ của bạn

Sử dụng bản đồ hoặc các nút [ở đây](#) để tìm hiểu bằng tiếng Anh những gì đang có ở tiểu bang hoặc lãnh thổ của bạn.