



7/ दैनिक जीवन-यापन

हो सकता है कि आपको लगे कि आपको रोज़मर्रा की गतिविधियों, जैसे कि साफ़-सफ़ाई, खरीददारी, भोजन बनाना और घरेलू कार्यों में सहायता की आवश्यकता है। ऐसी सहायताएँ और सेवाएँ उपलब्ध हैं जो आपको अपनी स्वतंत्रता बनाए रखने में मदद दे सकती हैं।

यह अनुभाग निम्नलिखित के बारे में सेवाएँ और सूचना के लिंक्स प्रदान करता है:

साफ़-सफ़ाई और घरेलू काम

घरेलू कार्यों के साथ आपकी मदद करने के लिए कार्यक्रम और संगठन

खरीददारी में सहायता

ऑनलाइन या व्यक्तिगत रूप से आपके लिए आवश्यक चीज़ें खरीदने में सहायता

भोजन पहुँचाने और इसे तैयार करने की सेवाएँ

आपको भोजन पहुँचाने या इसे बनाने में सहायता देने के लिए सेवाएँ

जीवन कौशल

स्वतंत्र रूप से रहने में आपको सशक्त करने वाले जीवन कौशल विकसित करने में आपकी मदद करने के लिए कार्यक्रम और सेवाएँ

7.1 साफ़-सफ़ाई और घरेलू काम

कभी-कभी अपने घर को उतना साफ़ और सुरक्षित रखना कठिन हो सकता है जितना कि आप इसे रखना चाहते/ती हैं। आपको साफ़-सफ़ाई और प्रतिदिन के कार्यों के साथ मदद की आवश्यकता हो सकती है ताकि आप घर पर आराम से रहना जारी रख सकें। ऐसे बहुत से संगठन हैं जो इन कार्यों में आपकी मदद कर सकते हैं।

पता लगाएँ कि आपके राज्य या राज्य-क्षेत्र में क्या उपलब्ध है

आपके राज्य या राज्य-क्षेत्र में अंग्रेज़ी भाषा में क्या उपलब्ध है, यह पता लगाने के लिए [यहाँ](#) मैप या बटनों का प्रयोग करें।



7.2 खरीददारी में सहायता

आपकी प्रतिदिन की आवश्यकताओं के लिए योजना बनाने, स्टोर जाने में आपकी मदद करने और खरीददारी करते समय आपका साथ देने में मदद देने के लिए सहायता उपलब्ध हो सकती है।

पता लगाएँ कि आपके राज्य या राज्य-क्षेत्र में क्या उपलब्ध है

आपके राज्य या राज्य-क्षेत्र में अंग्रेज़ी भाषा में क्या उपलब्ध है, यह पता लगाने के लिए [यहाँ](#) मैप या बटनों का प्रयोग करें।

7.3 भोजन पहुँचाने और इसे तैयार करने की सेवाएँ

कभी-कभी भोजन की योजना बनाना और इसे पकाना कठिन हो सकता है। हो सकता है कि आपको बना-बनाया भोजन तैयार करके इसे आपके घर पर पहुँचाया जाना अधिक आसान लगे। ऐसे कई संगठन भी हैं जो आपके घर पर सहायता कर्मियों को भेज सकते हैं और आपको भोजन की योजना बनाने तथा इसे तैयार करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

पता लगाएँ कि आपके राज्य या राज्य-क्षेत्र में क्या उपलब्ध है

आपके राज्य या राज्य-क्षेत्र में अंग्रेज़ी भाषा में क्या उपलब्ध है, यह पता लगाने के लिए [यहाँ](#) मैप या बटनों का प्रयोग करें।

7.4 जीवन कौशल

ऐसे कौशल का निर्माण करने में सहायता के लिए कई कार्यक्रम उपलब्ध हैं जो विकलांग लोगों के लिए स्वतंत्रता और जीवन की गुणवत्ता को बढ़ा सकते हैं। इनमें साथी समर्थन समूह, ऑनलाइन सहायता समुदाय, आमने-सामने बैठ कर की जाने वाली वर्कशॉप्स, या निजी कौशल प्रशिक्षण शामिल है।

पता लगाएँ कि आपके राज्य या राज्य-क्षेत्र में क्या उपलब्ध है

आपके राज्य या राज्य-क्षेत्र में अंग्रेज़ी भाषा में क्या उपलब्ध है, यह पता लगाने के लिए [यहाँ](#) मैप या बटनों का प्रयोग करें।