



7/ Günlük yaşam

Temizlik, alışveriş, yemek pişirme ve ev işleri gibi günlük faaliyetlerde yardıma ihtiyacınız olduğunu düşünebilirsiniz. Bağımsız yaşamınıza yardımcı olabilecek destekler ve hizmetler mevcuttur.

Bu bölüm, aşağıdakilerle ilgili hizmetlere ve bilgilere bağlantılar sağlar:

Temizlik ve ev işleri

Ev işlerinde size yardımcı olacak programlar ve kuruluşlar

Alışverişte yardım

İhtiyacınız olan şeyleri çevrim içi veya şahsen satın almak için yardım

Yemek ulaştırma ve hazırlama hizmetleri

Size yiyecek ulaştırmak veya hazırlamanıza yardımcı olmak için hizmetler

Yaşam becerileri

Bağımsız yaşamınızı sağlayan yaşam becerileri geliştirmenize yardımcı olacak programlar ve hizmetler

7.1 Temizlik ve ev işleri

Bazen evinizi istediğiniz kadar temiz ve güvenli tutmak zor olabilir. Evde rahatça yaşamaya devam edebilmeniz için temizlik ve günlük işlerde yardıma ihtiyacınız olabilir. Bu işlerde size yardımcı olabilecek birçok kuruluş var.

Eyaletinizde veya bölgenizde nelerin bulunduğunu öğrenin

Eyaletinizde veya bölgenizde İngilizce olarak nelerin bulunduğunu öğrenmek için haritayı veya [buradaki](#) düğmeleri kullanın.

7.2 Alışveriş yardımı



Günlük ihtiyaçlarınızı planlamanıza, markete gitmenize yardımcı olacak ve alışveriş yaparken size eşlik edecek yardımlar olabilir.

Eyaletinizde veya bölgenizde nelerin bulunduğunu öğrenin
Eyaletinizde veya bölgenizde İngilizce olarak nelerin bulunduğunu öğrenmek için haritayı veya [buradaki](#) düğmeleri kullanın.

7.3 Yemek ulaştırma ve hazırlama hizmetleri

Bazen yemek planlamak ve pişirmek zor olabilir. Hazır yemeklerin pişirilip kapınıza ulaştırılması sizin için daha kolay olabilir. Ayrıca, evinize gelip yemeklerinizi planlamanıza ve hazırlamanıza yardımcı olabilecek destek görevlileri sağlayan çeşitli kuruluşlar da vardır.

Eyaletinizde veya bölgenizde nelerin bulunduğunu öğrenin
Eyaletinizde veya bölgenizde İngilizce olarak nelerin bulunduğunu öğrenmek için haritayı veya [buradaki](#) düğmeleri kullanın.

7.4 Yaşam becerileri

Engelli insanlar için bağımsız yaşamayı kolaylaştıracak ve yaşam kalitesini artıracak becerilerin geliştirilmesine yardımcı olacak birçok program mevcuttur. Bunlar arasında akran destek grupları, çevrim içi destek toplulukları, yüz yüze uygulama çalışmaları veya bireysel beceri eğitimi yer alır.

Eyaletinizde veya bölgenizde nelerin bulunduğunu öğrenin
Eyaletinizde veya bölgenizde İngilizce olarak nelerin bulunduğunu öğrenmek için [buradaki](#) haritayı veya düğmeleri kullanın.