Project boekje opdrachten.

Opdracht 2

Het belang van toekomstige woningen levensloopbestendig bouwen.

Opdracht:

• Beschrijf aan de hand van de twee nieuwsberichten in minimaal ½ A4 waarom het belangrijk is dat de woningbouwverenigingen hun toekomstige woningen levensloopbestendig bouwen. Je mag het internet gebruiken voor het opzoeken van aanvullende informatie.

Waarom is het belangrijk?

Het is belangrijk dat woningbouwverenigingen hun toekomstige woningen levensloopbestendig bouwen omdat er een tijd aanbreekt waarbij de wereld bevolking steeds ouder begint te woorden. Nu stijgt de levensverwachting elk jaar nog gemiddeld met drie maanden. In de nabije toekomst zal de gemiddelde leeftijd 150 jaar zijn. Dit beteken dat wij ons meer moeten focussen op het onderhouden van de mensen van de toekomst.

Er zijn straks onvoldoende geschikte woonvormen om ouderen en mensen die langdurige zorg nodig hebben, verantwoord langer thuis te laten wonen. Van het tekort worden de komende vijf jaar mogelijk 65.000 mensen de dupe. Als wij hier niks aan doen dan zal dat getal op een gegeven moment verdubbelen.

Als wij hier een oplossing voor bedenken dan sluit het aan bij de wens van mensen om zo lang mogelijk thuis te blijven en het is goed voor de integratie van ouderen en zieken in de samenleving.

Volgens de Britse wetenschapper Aubrey de Grey is de eerste persoon die 150 jaar wordt, al geboren. De Grey is biomedisch gerontoloog en leidt als onderzoeker een stichting met als doel de levensverwachting te verhogen. Volgens hem zullen dokters binnenkort tot voldoende in staat zijn om ouderdom te 'genezen', ziektes uit te bannen en het leven oneindig lang te rekken. Hij denkt dat er een tijd aankomt waarin mensen regelmatig de dokter bezoeken voor 'onderhoud'. Dan betekent dat volgens hem gentherapie, stamceltherapie, stimulatie van het immuunsysteem en andere behandelingen om de patiënt gezond te houden.

Bronnen:

<http://www.ad.nl/ad/nl/4560/Gezond/article/detail/2462342/2011/07/06/Mens-kan-in-toekomst-1000-jaar-oud-worden.dhtml>

<http://nos.nl/artikel/601231-knelpunten-langer-thuis-wonen.html>

Opdracht 3

opdracht:

Doelgroepanalyse

Bekijk de aflevering van Proefkonijnen waarin Dennis en Valerio in de huid van een bejaarde kruipen. Zij ontdekken hoe het is om echt oud te zijn. Maak een lijst van problemen waar Dennis en Valerio allemaal tegenaan lopen. Kruis daarna aan met welke problemen de woningbouwvereniging bij het ontwerpen van een huis rekening zou moeten en zou kunnen houden.

Opdracht niet afgerond omdat ik het filmpje niet kon vinden.

Opdracht 4

opdracht:

Eisen

Bekijk de site <https://www.ouderenfonds.nl/onze-organisatie/feiten-en-cijfers/>

Maak aan de hand van deze site en de lijst met beperkingen uit de vorige opdracht een programma van eisen. Dit betekent dat je alle belangrijke eisen waaraan jouw ontwerp moet voldoen opsomt. Tussendoor en na afloop kun je zo controleren of jouw ontwerp wel goed genoeg is.

programma van eisen:

fitheid

eis: er moet ruimte zijn en op gelet woorden dat ouderen genoeg sporten. Dit kan door middel van vrijwilligers of sport schema’s waarbij ouderen samen sporten. Dit verhelpt ook deels de eenzaamheid.

de fitheid van ouderen is een groot probleem. Wanneer je niet fit bent heeft dit invloed op je gezondheid. Niet fit zijn heeft ook een invloed op het geluk van ouderen. Dit blijkt uit de volgende punten die ik op de site vond:

* Anno 2017 voldoen 2 op de 3 ouderen niet aan de zogenaamde Fitnorm. De fitnorm voor ouderen betekent dat zij tenminste 3 keer per week gedurende minimaal 20 minuten intensieve lichamelijke activiteiten verrichten.

• Ouderen die een hoger cijfer geven voor hun lichamelijke conditie, geven óók een hoger cijfer voor hun eigen geluk.

Eenzaamheid

Eis: er moet meer sociaal contact onderling zijn. Voor nieuwjaar en kerst een groot diner waarbij iedereen iets meeneemt. Ook vrijwilligers die soms even langs gaan om met de ouderen te praten.

Onder ouderen is eenzaamheid een van de grootste problemen. Ouderen hebben te weinig sociaal contact wat kan leiden tot depressie. Dit blijkt uit de volgende punten die ik op de site vond:

* Eenzaamheid neemt toe met de leeftijd. Dit geldt specifiek voor sociale eenzaamheid. Het percentage mensen dat zich emotioneel eenzaam voelt, neemt toe vanaf 75 jaar. Vanaf 50-jarige leeftijd voelt meer dan 40% van de Nederlanders zich eenzaam. Van de 75- tot 85-jarigen voelt bijna 50% zich eenzaam. Van de 85-plussers voelt bijna 60% zich eenzaam. (RIVM, Volksgezondheidenzorg.info)
* Eenzaamheid kan ernstige gevolgen hebben. Eenzaamheid verhoogt de bloeddruk, het stressniveau en de kans op een depressie. Eenzame ouderen blijken 14% meer kans te hebben op een vroege dood dan de gemiddelde persoon
* Van de ouderen in een zorginstelling, krijgen bijna 10.000 ouderen, nooit bezoek. (Onderzoek Leger des Heils, 2012)
* 20% (420.000 ouderen) van de ouderen viert geen Kerst en Oud & Nieuw. Ruim 200.000 ouderen (10 % van de ouderen) in Nederland zitten tijdens de feestdagen zonder bezoek. (Interview-NSS)

-depressie:

• Ruim 15% van de 85-plussers is ernstig depressief. Bij driekwart van hen wordt de depressie niet herkend, waardoor behandeling achterwege blijft. 40% van de 55 plussers is 6 tot 8 jaar na de behandeling overleden aan de gevolgen van de depressie (VUmc 2014).

Armoeden.

Eis: de huizen moeten niet te duur zijn.

Ondanks dat ouderen met pension zijn hebben zij niet altijd heel veel geld. Dit blijkt uit de volgende punten die ik op de site vond:

* Dat ouderen in Nederland laag scoren als het om armoede gaat komt door onze AOW en (een vaak klein aanvullend) pensioen. Veel ouderen komen daarmee net boven de armoedegrens uit, wat niet wegneemt dat iemand hier uiterst moeilijk kan rondkomen.

Veiligheid:

Eis: ouderen moeten zich veilig voelen in hun buurt.

Veel ouderen voelen zich niet veilig in hun buurt. Veel ouderen woorden ook beroofd of laten de lichten in hun huis aan omdat ze bang zij dat ze beroofd woorden. Dit blijkt uit de volgende punten die ik op de site vond:

* Ongeveer 15% van de ouderen voelt zich wel eens onveilig in zijn of haar buurt. Dat percentage is relatief laag, als je het vergelijkt met dat van de gehele bevolking van 15 jaar en ouder (Veiligheidsmonitor Rijk 2015).

Beperkingen/dementie:

Eis: er moeten speciale plekken zijn waar mensen met dementie kunnen wonen ondertoezicht.

Er zijn veel mensen met dementie die niet meer op zich zelf kunnen wonen. Dit blijkt uit de volgende punten die ik op de site vond:

* Meer dan 140.000 ouderen met ernstige beperkingen moeten het zonder zorg stellen (VUmc 2014).
* In de leeftijdsgroep 75-84 jaar heeft ongeveer 75% langdurige lichamelijke beperkingen (VUmc 2014).
* Het aantal mensen met dementie groeit in Nederland van ruim 260.000 in 2015 tot circa meer dan een half miljoen in 2050 (Alzheimer Nederland).

Ondervoeding:

Eis: er moet opgelet woorden of de ouderen genoeg eten.

* Ondervoeding is een veel voorkomend probleem bij ouderen

opdracht 5

opdracht:

Hulpmiddelen

• Er zijn al veel hulpmiddelen die ouderen kunnen gebruiken om langer thuis te blijven wonen. Deze site gaat over bewust bouwen met het oog op de toekomst. Het geeft inzicht in de beperkingen van de mens en hoe daarmee om te gaan. Bekijk de site en stel een top 3 samen van hulpmiddelen die jij in ieder geval in het huis zou willen verwerken. Leg ook uit waarom.

top 3

• Veiligheid in huis

Hoe maakt u de kans op ongelukken in huis klein en welke mogelijkheden heeft u om u thuis veilig te voelen.

Waarom?

De veiligheid van een persoon moet het belangrijkste zijn. Als iemand niet veilig is kunnen ze eerder letsel op lopen. Als iemand slechte knieën heeft moet je geen trap in het huis hebben omdat als die persoon van de trap afvalt kan dat fatale gevolgen hebben.

• Wonen en het milieu

Wat kunt u doen om comfortabel te wonen en tegelijk het milieu zoveel mogelijk te ontzien.

Waarom?

Het is belangrijk op rekening te houden met het milieu. We moeten proberen om onze voet afdruk op de opwarming van de aarde zo klein mogelijk te maken. Als wij geen rekening houden met het milieu zullen er over 200 jaar geen mensen meer zijn om in de huizen te leven.

• De inrichting

Hoe kunt u ervoor zorgen dat uw huis een comfortabel en aangenaam huis is en blijft.

Waarom?

Door een huis comfortabel te maken wordt het aangenamer voor een mens om er in te wonen. Voor mensen die bijvoorbeeld in een rol stoel zitten moet het huis ingericht zijn op een manier hoe die personen makkelijk kunnen bewegen in hun huis en hun dagelijkse taken makkelijk kunne uitvoeren zoals de afwas doen, eten maken en douchen.

Bron: <http://www.bouwenaanleefbaarheid.nl/index.php/Hoofdpagina>

Opdracht 6.

Opleiding

Wat doet iemand die een diploma heeft voor de opleiding van jouw keuze? Maak een woordweb die dat duidelijk maakt. Gebruik daarvoor het internet, de studenten en docenten.

Applicatie en media ontwikkeling