

IMPACTMETING: STICHTING OOPOEH IS BEWEZEN EFFECTIEF

De impact die OOPOEH maakt op het leven van senioren is meerdere keren (2016, 2021 en 2022) onderzocht door de consultancy-afdeling van PwC. Deze onderzoeken wijzen uit dat Stichting OOPOEH een belangrijke rol speelt in het leven van de OOPOEH's en grote positieve impact maakt op hun gezondheid en welzijn. Zie hier de resultaten van 2022:

Belangrijkste conclusies:

Van de OOPOEH's die minimaal 1x per maand oppassen zijn de belangrijkste resultaten:

Verbetering fysieke gezondheid

73% van de OOPOEH's ervaart een lichte tot flinke toename van de fysieke beweging.

"Door mijn oppashond wandel ik veel meer en ben zelfs wat corona-kilootjes kwijt geraakt!" **OOPOEH**, 71 jaar



Verbetering mentale gezondheid

85% van de OOPOEH's ervaart tijdens het oppassen een verbetering van het humeur.

67% van de OOPOEH's geeft aan dat dit positieve effect ook aanhoudt als de hond weer weg is. Doordat zij OOPOEH zijn zitten zij lekkerder in hun vel.

"We hebben allemaal wel eens mindere dagen. Maar mijn oppashond is zo'n blij ei. Ze beurt heel erg op!" **OOPOEH**, 76 jaar



Meer sociaal contact

76% van de OOPOEH's geeft aan een beetje tot flink meer contact te hebben met hondenbaasjes uit de buurt

49% van de OOPOEH's geeft aan een beetje tot veel meer contact te maken met andere mensen uit de buurt.

"Doordat ik 4x per dag weer mét hond door de buurt loop zie ik weer meer mensen en maak ook praatjes. Is zo fijn!" **OOPOEH**, 81 jaar



Overige inzichten uit dit onderzoek waar we trots op zijn:

91% van de OOPOEH's geeft aan heel tevreden te zijn over het oppassen.

92% van de OOPOEH's die één keer of vaker per maand oppassen is tevreden over de bemiddeling van Stichting OOPOEH.

95% van de OOPOEH's die één keer of vaker per maand oppassen is tevreden over het contact met hondenbaasjes.

96% van de gematchte OOPOEH's die één keer of vaker per maand oppassen is tevreden over zijn/haar oppashond.

95% van alle OOPOEH's geeft een hoog cijfer aan Stichting OOPOEH: een 7, 8, 9 of 10.

De OOPOEH's beoordelen Stichting OOPOEH gemiddeld met het cijfer **8,4!**

OVER DE RESPONDENTEN VAN HET ONDERZOEK IN 2022

- 1617 OPOEH's hebben de vragenlijst per e-mail ontvangen.
- 706 van de 1617 (43,7%) OPOEH's hebben de vragenlijst ingevuld. De OPOEH's zonder internet hebben wij zoveel als mogelijk telefonisch benaderd. Ook deze antwoorden zijn meegenomen in de analyse.
- 75% is vrouw, 25% is man.
- De gemiddelde leeftijd is 68 jaar. De jongste is 50, de oudste is 94 jaar.
- 72% van de OPOEH's hebben het verlies van een eigen hond meegemaakt.
- 536 van de 706 respondenten is gematcht aan een oppashondje (of in 2021 gematcht geweest)
- 80% van hen past vaker dan 1x per maand op.
- Informatie burgerlijke staat: Gehuwd: 35% – Gescheiden: 17% – Ongehuwd 29% – Weduwe/weduwnaar/ levenspartner verloren 19%

[Klik hier om de resultaten uit 2021 te bekijken \(pdf\)](#)

[Klik hier voor de impactmeting uit 2016 \(pdf\)](#)

VERKLARENDE TOELICHTING

Bewegen maakt gelukkig

Wetenschappelijk bewezen: bewegen maakt gelukkig. Zodra je beweegt, neemt je hartritme toe en worden er door je hersenen verschillende stoffen afgegeven waaronder een eiwit en endorfine. Het eiwit zorgt ervoor dat je je frustraties vergeet en endorfine maskeert fysieke pijn en werkt positief op het weerstandsvermogen, vermindert angstgevoelens en geeft een gevoel van geluk, trots en welzijn. Je bent even helemaal vergeten waarom je vooraf gefrustreerd was en voelt je fijner. Bron: verschillende publicaties waaronder: <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl>

Bewegen en een oppashond maakt gezond

Bewegen/wandelen is goed voor de hersens en verkleint de kans op hart- en vaatziekten en een beroerte. Dat weet iedereen. Maar uit onderzoek blijkt ook nog eens dat senioren die gezelschap (liefde) krijgen van een hond minder vaak naar de dokter gaan en minder medicijnen gebruiken dan senioren zonder honden. Hun zorgvraag vermindert.

(Bron: [A Pet a Day' – Sandra Y. Lee, McCall's Magazine](#))

Het maken van contact maakt gelukkig

Eenzaamheid maakt ongelukkig en sociaal contact maakt gelukkig. De drempel om nieuwe mensen te leren kennen is lager als je dezelfde interesse (hondjes!) hebt en daarom praten hondenbaasjes zo vaak met elkaar. Het wandelen met een hondje is daarom een hele effectieve manier om buurtbewoners te leren kennen en uit een sociaal isolement te geraken. [Lees meer.](#)

