

# Selbstständig und eingebunden alt werden

## Einschätzung: Wie geht es der älteren Bevölkerung?



### Konsortium:

Factum

B-NK Büro für nachhaltige Kompetenz

Universität Graz

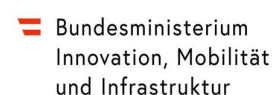
Klimabündnis Österreich

2026



Dieses Projekt wurde aus Mitteln der FFG gefördert ([www.ffg.at](http://www.ffg.at)).

Die FFG ist die zentrale nationale Förderorganisation und  
stärkt Österreichs Innovationskraft.



## Einschätzung - Selbstständig und eingebunden alt werden: Wie geht es der älteren Bevölkerung?

**Zweck der Befragung:** Die Ergebnisse der Befragung sollen einen Einblick geben, wie es um das selbstständig und eingebunden Altwerden in Ihrer Gemeinde steht.

**Zielgruppe für Anwendung:** Personen ab 60 Jahren, die in Ihrer Gemeinde leben.

**Ziel:** Perspektiven, Verhaltensweisen und Bedürfnisse der älteren Bevölkerung (hinsichtlich gesunder, unterstützender und nachhaltiger Gemeinden und Nachbarschaften) besser verstehen. Die erhobenen Daten dienen als Hilfestellung für die Analyse des Ist-Standes (z.B. am Beginn von Planungen) und für laufendes Monitoring.

Alter (in Jahren)			
Geschlecht	weiblich	männlich	divers
Ich benötige Unterstützung im Alltag (z.B. von anderen Personen/Institutionen).	Ja	Teilweise	Nein
Haben Sie körperliche Einschränkungen (z. B. beim Gehen, Sehen oder Hören)?	Ja	Teilweise	Nein
Ich benötige Unterstützung in der Mobilität.	Hilfsmittel (z.B. Stock, Rollator)	andere Person	Nein
Ich wohne	alleine	mit anderen Personen im Haushalt	in einer Einrichtung (Pfleheim)

### Lebensqualität und Gesundheit

	Zufrieden	Weder noch	Unzufrieden
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Gesundheit?			
Wie zufrieden sind Sie im Allgemeinen mit Ihrem Leben?			
Wie zufrieden sind Sie mit der allgemeinen Lebensqualität in Ihrer Gemeinde?			
Wie zufrieden sind Sie mit dem Zusammenleben in Ihrer Nachbarschaft?			

Dieses Projekt wurde aus Mitteln der FFG gefördert ([www.ffg.at](http://www.ffg.at)).

	Ja	Teilweise	Nein
Haben Sie Schmerzen oder körperliche Beschwerden?			
Haben Sie manchmal negative Gefühle, wie Traurigkeit, Verzweiflung oder Angst?			
Gibt es Menschen, mit denen Sie reden und an die Sie sich wenden können?			

## Angebote und Informationen in der Gemeinde

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu bzw. nicht zu?	Stimme zu	Stimme nicht zu	Ich weiß es nicht
In unserer Gemeinde gibt es für mich ausreichend Angebote zur Gesundheitsförderung (z.B. Workshop zur Ernährung, Walking-Gruppen).			
<b>Wenn vorhanden:</b> Ich nutze die Angebote zur Gesundheitsförderung in der Gemeinde.			
In unserer Gemeinde gibt es für mich ausreichend soziale Angebote (z.B. Feste, wöchentlicher Café-Treff, Spielenachmittage).			
<b>Wenn vorhanden:</b> Ich nutze die sozialen Angebote in der Gemeinde.			
Ich weiß, wo ich Informationen über Angebote in der Gemeinde finde (z.B. Jugendclub, Sessलगymnastik, Walking-Gruppen).			
Die digitalen Angebote und Informationen in der Gemeinde sind mir bekannt (z.B. Webseite, Online-Sprechstunde, Social-Media-Kanal der Gemeinde,).			

## Wetter und Klima

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu bzw. nicht zu?	Stimme zu	Stimme nicht zu	Ich weiß es nicht
Ich bin mit meiner Gesundheit während extremer Wetterperioden (z.B. Hitzeperioden) weniger zufrieden als sonst.			

Dieses Projekt wurde aus Mitteln der FFG gefördert ([www.ffg.at](http://www.ffg.at)).

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu bzw. nicht zu?	Stimme zu	Stimme nicht zu	Ich weiß es nicht
Ich mache bei extremen Wetterbedingungen weniger Bewegung/Sport als sonst.			
Ich treffe bei extremen Wetterbedingungen weniger Freunde und/oder Bekannte als sonst.			
Ich fühle mich bei extremen Wetterbedingungen einsamer als sonst.			

## Gesunde Bewegung im Alltag

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu bzw. nicht zu?	Stimme zu	Stimme nicht zu	Ich weiß es nicht
Ich bewege mich mindestens 150 Minuten in der Woche mit moderater Anstrengung (z.B. schnelles Gehen, Radfahren). <i>Anmerkung: Moderate Anstrengung bedeutet einen spürbaren Anstieg von Atmung und Puls.</i>			
Ich mache mindestens 2-mal pro Woche muskelkräftigende Übungen (z.B. mit Gewichten oder elastischen Fitnessbändern).			

## Bewertungen der eigenen Nachbarschaft

➔ Mit Nachbarschaft ist die unmittelbare Umgebung um Ihren Wohnsitz gemeint, die zu Fuß in 10 - 15 min erreichbar ist (ungefähr 600-800 m).

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu bzw. nicht zu?	Stimme zu	Stimme nicht zu	Ich weiß es nicht
Ich bin mit der Umwelt in meiner Nachbarschaft zufrieden (z.B. Sauberkeit, Grünflächen).			
Ich kann in meiner Nachbarschaft gut zu Fuß gehen.			
Ich kann in meiner Nachbarschaft gut mit dem Fahrrad fahren.			
Ich finde meine Nachbarschaft schön bzw. attraktiv.			

Dieses Projekt wurde aus Mitteln der FFG gefördert ([www.ffg.at](http://www.ffg.at)).

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu bzw. nicht zu?	Stimme zu	Stimme nicht zu	Ich weiß es nicht
Ich kann die wichtigsten Ziele bzw. Orte in meiner Nachbarschaft einfach/barrierefrei erreichen.			
Es gibt in meiner Nachbarschaft genügend Plätze zum Sitzen und Ausruhen.			
Es gibt in meiner Nachbarschaft genügend Schattenplätze.			
Ich fühle mich in meiner Nachbarschaft sicher vor Kriminalität.			
Es gibt in meiner Nachbarschaft genügend öffentliche Verkehrsverbindungen.			

### Mitentscheiden in der Gemeinde

Wie sehr stimmen Sie den folgenden Aussagen zu bzw. nicht zu?	Stimme zu	Stimme nicht zu	Ich weiß es nicht
Ich fühle mich über das Geschehen in der Gemeinde (z.B. Umbau einer Straße, Schaffung neuer Freizeitangebote) gut informiert.			
Ich habe das Gefühl, dass die Gemeinde meine Anliegen ernst nimmt.			
Ich weiß, an wen ich mich bei Problemen in der Gemeinde wenden kann.			
Ich möchte mich gerne aktiv in Gemeindevorhaben einbringen (z.B. Umgestaltungen von Plätzen, neue Angebote schaffen).			

Ich habe noch folgende allgemeine Anmerkungen:

---




---

Dieses Projekt wurde aus Mitteln der FFG gefördert ([www.ffg.at](http://www.ffg.at)).

Die FFG ist die zentrale nationale Förderorganisation und stärkt Österreichs Innovationskraft.



 Bundesministerium  
Innovation, Mobilität  
und Infrastruktur

Diese Ressource wird Ihnen zur Verfügung gestellt  
unter der Lizenz **CC BY-SA 4.0**



## Impressum

Zitiervorschlag: Sattler, Matteo; Brandstätter, Elisabeth; Zafarani, Saghi (2026).  
Einschätzung – wie geht es der älteren Bevölkerung. PARADIES Projekt (FFG-  
Projektnummer 904587). Fördernde Organisation FFG. URL:  
<https://www.klimabuendnis.at/angebote/paradies-selbststaendig-und-eingebunden-alt-werden-in-der-gemeinde> lizenziert unter CC BY-SA 4.0 [Link zur Lizenz:  
creativecommons.org]


Für den Inhalt verantwortlich: PARADIES-Konsortium bestehend aus FACTUM-Appotec  
Ventures GmbH (Konsortialführung), Büro für nachhaltige Kompetenz B-NK GmbH, Institut  
für Bewegungswissenschaften, Sport und Gesundheit – Karl-Franzens-Universität Graz;  
Klimabündnis Österreich

Kontakt bei Fragen: Klimabündnis Österreich, Prinz-Eugen-Straße 72, 1040 Wien

Dieses Projekt wurde aus Mitteln der FFG gefördert ([www.ffg.at](http://www.ffg.at)).

Die FFG ist die zentrale nationale Förderorganisation und  
stärkt Österreichs Innovationskraft.



 Bundesministerium  
Innovation, Mobilität  
und Infrastruktur