

**התנהגויות בריאות בעת התפרצות מגפת הקורונה –  
ממצאים ראשוניים**

ד"ר מיכל לרון      רחל גולדווג

5 באפריל 2020

## תקציר

### רקע

ב-11 במארס 2020 הכריז ארגון הבריאות העולמי על מחלת ה-COVID-19 הנגרמת על ידי נגיף הקורונה (SARS-CoV-2) כעל פנדמיה, קרי מגפה כלל עולמית. בעקבות קצב ההדבקה המהיר של הנגיף, פרסם משרד הבריאות בישראל (בדומה למדינות רבות בעולם) הנחיות, שהחמירו בהדרגה, ושהגבילו מאוד את אפשרויות התנועה והיציאה מן הבית, לרבות ביטול מסגרות הלימוד, החוגים והעברת עובדים רבים במשק לעבודה מן הבית<sup>1</sup>.

### מטרה

מטרת המחקר הייתה לבחון את השפעת ההנחיות הללו על האוכלוסייה הבוגרת בגילי 20-64, בהיבטים שונים של התנהגויות ותומכות בריאות, ולדווח על צרכים המתעוררים בהקשר זה עקב מצבים של בידוד ושהייה ממושכת בבית.

### שיטה

המחקר התבסס על סקר פאנל בקרב 1,500 יהודים בני 20-64 (כולל חרדים) אשר גרים בישראל. הסקר נערך בתאריכים 26-29 במארס 2020.

### ממצאים

להלן כמה ממצאים בולטים:

- מחצית מן המשיבים אוכלים עם בני הבית בתדירות גבוהה מן הרגיל.
- 56% מן המשיבים ציינו כי חל שינוי בכמות האוכל שהם אוכלים: 43% ציינו כי הם אוכלים יותר מן הרגיל, ו-13% השיבו כי הם אוכלים פחות. 43% מן המשיבים ציינו כי הם אוכלים חטיפים ו/או ממתקים יותר מן הרגיל.
- 56% מן המשיבים שיש להם ילדים בני פחות מ-18 שגרים איתם בבית ציינו כי כמות האוכל שהילדים אוכלים היא גדולה מן הרגיל (25% – הרבה יותר מן הרגיל), 64% ציינו שכמות החטיפים ו/או הממתקים שהילדים אוכלים היא גדולה מן הרגיל (27% – הרבה יותר מן הרגיל).
- 41% מן המשיבים דיווחו כי הם ישנים יותר שעות מן הרגיל. 33% ציינו כי איכות השינה שלהם טובה פחות מן הרגיל.
- 60% מן המשיבים דיווחו על ירידה במשך ובתדירות של הפעילות הגופנית שלהם, ו-57% דיווחו על ירידה בעצימות של הפעילות הגופנית שלהם.
- מקרב המשיבים שיש להם ילדים בני פחות מ-18 שגרים איתם בבית, 65% ציינו כי המשך והתדירות של הפעילות הגופנית של ילדיהם היא פחות מן הרגיל, ו-61% דיווחו על ירידה בעצימות של הפעילות הגופנית של הילדים.
- 68% מן המשיבים מבליים מול מסכים במשך זמן רב יותר מן הרגיל, לצורכי עבודה, לימודים או פנאי. בנוגע לילדיהם, 76% ממי שיש להם ילדים בני פחות מ-18 שגרים איתם בבית דיווחו על עלייה במספר השעות שבהן הילדים מבליים מול מסכים.

<sup>1</sup> הנחיות להתמודדות עם תחלואה מנגיף קורונה החדש – מעודכן ליום 17.3.20 - עדכון 11

- 47% דיווחו כי הם חשים דכדוך, דיכאון או חוסר תקווה יותר מן הרגיל. 51% מן המשיבים דיווחו כי הם חשים בדידות לעיתים קרובות או לפעמים, לעומת 19% המדווחים על כך בזמן שגרה<sup>2</sup>. כמו כן, שאלנו את המשיבים לו היו במשבר או במצוקה, אם יש אנשים שעל עזרתם הם יכולים לסמוך. 79% ציינו כי יש להם על מי לסמוך לעומת 96% שמציינים כך בזמן שגרה<sup>3</sup>.
- מקרב המשיבים שעישנו בחודש פברואר (לפני שניתנו הנחיות בנוגע למגפת הקורונה) (N=297), 36% ענו כי הם מעשנים יותר מן הרגיל.
- מחצית מן המשיבים מעוניינים לקבל ייעוץ מקצועי בנוגע לרעיונות לפעילות גופנית במסגרת השהייה בבית ו-36% מעוניינים במתכונים לאפייה ולבישול של מזון בריא. 79% מעוניינים לקבל את הייעוץ באמצעות אתר אינטרנט.
- רק 19% מן השכירים והעצמאים ציינו כי לא חל שינוי בתנאי העבודה שלהם, בהיקפה ובמהותה. אשר לשינויים, 25% עברו לעבוד מן הבית, 19% עובדים פחות שעות ו-35% הפסיקו לעבוד. מבין השכירים שבהם, 73% הוצאו לחופשה ללא תשלום.
- 73% מן המשיבים ציינו כי לדעתם מצבם הכלכלי צפוי להחמיר (במעט או מאוד) בעקבות מגפת הקורונה.

### סיכום ודין

מן הממצאים אפשר ללמוד כי בעקבות סגירת מוסדות החינוך, צמצום התעסוקה וחובת השהות הממושכת בבית חלים שינויים בהרגלי חיים של מבוגרים וילדים כאחד. העלייה בצריכת המזון, ובצריכת חטיפים וממתקים בפרט, והירידה בתדירות ובמשך של הפעילות הגופנית עלולות להשפיע לרעה על מצב הבריאות, במיוחד אם ההגבלות על יציאה מן הבית יימשכו לאורך זמן. כמו כן, העלייה בדיווח על תחושת בדידות ועל התחושה שאין על מי לסמוך, לעומת דיווחים בימי שגרה, מצביעה על פגיעה במצב הרגשי. עם זאת, העלייה בתדירות הארוחות המשפחתיות (50%), הפחתת או הפסקת העישון (כ-20%) וההתעניינות של הציבור בייעוץ מקצועי במגוון נושאים וערוצים מלמדות שזמן השהייה בבית הוא גם הזדמנות לפיתוח של הרגלים תומכי בריאות ולפיתוח שירותים למזעור השפעותיה השליליות. כך למשל, אפשר לנסח ולהפיץ המלצות לפעילות גופנית בבית ולפתח ערוצים למתן ייעוץ אישי ופרטני מרחוק, לפרט ולמשפחה, בנושאים של הרגלי בריאות.

<sup>2</sup> למ"ס (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה). (2019). הסקר החברתי 2017 נושא שנתי: בריאות ואורח חיים. ירושלים: המחבר.  
<sup>3</sup> שם.

## תודות

נבקש להודות לאנשי המקצוע אשר היו מעורבים במחקר זה, ובמעורבותם תרמו הערות, דגשים, תובנות והפניות, אשר סייעו לנו לדייק את השאלון ולטייב את הדוח:

פרופ' רונית אנדוולט, ד"ר מורן בלייכפלד מגנאזי, לירי פינדלינג אנדי, חני שרודר, אילה פרג ושרון לוי ממשרד הבריאות; פרופ' דיאן לוי מקופת חולים כללית; ד"ר דמיטרי רומנוב, יועץ סטטיסטי; פרופ' מייקל הרטל, ד"ר ברוך רוזן וד"ר רחל סבו-לאל, מכון מאיר-סג"ר-גוינט-ברוקדייל. תודה על שיתוף הפעולה, על הזמינות ועל המקצועיות.

תודה לחברת סקרנט על ביצוע הסקר.

## 1. מבוא

בשלהי 2019 ובתחילת 2020 התפשטה מחלת ה-COVID-19, הנגרמת על ידי נגיף הקורונה (SARS-CoV-2), מסין לכל העולם. ב-11 במארס 2020 הכריז ארגון הבריאות העולמי על התפרצות מחלה זו כעל פנדמיה. בעקבות קצב ההדבקה המהיר של הנגיף פרסם משרד הבריאות בישראל (בדומה למדינות רבות בעולם) הנחיות, שהחמירו בהדרגה, לצורך מניעת התפשטות הנגיף, העלאת המודעות למחלה והמוכנות אליה<sup>4</sup>.

על פי הנחיות אלה חלה חובת בידוד בית וחובת דיווח למשרד הבריאות על הבידוד למי שהגיע לישראל מחו"ל ולמי שהיה במגע הדוק עם חולה מאומת. כמו כן נאסרה התקהלות של עשרה אנשים ויותר, ועל כן בוטלו כל מסגרות הלימוד – מגני הילדים ועד לאוניברסיטאות, חוגים, אירועי תרבות וספורט, טקסים דתיים וכיו"ב. הומלץ לבודד זקנים במידת האפשר, ונאסר על ביקורים בבתי אבות ובמוסדות של דיור מוגן. מקומות העבודה התבקשו להיערך להעברת עבודה אל הבית, והציבור התבקש לצאת מן הבית לצרכים חיוניים בלבד, כגון הצטיידות במזון ובתרופות<sup>5</sup>.

## 2. מטרת המחקר

מטרת המחקר הייתה לבחון את השפעת ההנחיות שהתקבלו בעקבות מגפת הקורונה על האוכלוסייה הבוגרת בגילי 20-64 בהיבטים שונים של התנהגויות תומכות בריאות, ולדווח על הצרכים המתעוררים בהקשר זה עקב מצבים של בידוד ושהייה ממושכת בבית.

השאלות שהמחקר התמקד בהן:

1. מהי השפעת ההנחיות על הרגלי האכילה, השינה, הפעילות הגופנית, העישון, צריכת האלכוהול והצפייה במסכים (כגון טלפון חכם ומחשב) של המשיב ושל ילדיו שגרים איתו (עד גיל 18)?
2. מהי השפעת ההנחיות על המתח, החוסן הנפשי ותחושת הבדידות של המשיב?
3. אילו מאפיינים חברתיים (כגון השכלה ומצב משפחתי) עשויים לנבא פגיעה גדולה יותר באורח חיים בריא, ולהפך – אילו מאפיינים חברתיים מנבאים גילויים של חוסן נפשי ושמירה על אורח חיים בריא גם בתנאי בידוד ושהייה ממושכת בבית?
4. אילו שירותי ייעוץ מקצועיים עשויים לסייע למשיב לתחזק אורח חיים בריא בתנאי שהייה ממושכת בבית, ובאילו אמצעים המשיב מעוניין לקבל ייעוץ זה?

## 3. שיטת המחקר

סקר פאנל בקרב 1,500 משיבים אשר בחן את ההיבטים שפורטו לעיל. איסוף הנתונים כלל פרה-טסט ונערך בתאריכים 26-29 במארס 2020, על ידי חברה חיצונית אשר עורכת סקרים אינטרנטיים באמצעות שליחת קישור אינטרנטי של סקר למילוי עצמי לאנשים שעומדים בתנאי ההכללה על פי נושא הסקר.

### 3.1. אוכלוסיית המחקר

יהודים בני 20-64 המשתייכים לזרמי היהדות השונים (כולל חרדים) וגרים בישראל.

### 3.2. כלי המחקר

מחקר זה מבוסס על שאלון שכולל שאלות מן הסקר החברתי של הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, משאלונים קודמים של מכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל ומשאלות שנכתבו במיוחד עבורו.

<sup>4</sup> הנחיות להתמודדות עם תחלואה מנגיף קורונה החדש – מעודכן ליום 17.3.20 - עדכון 11  
<sup>5</sup> שם: שם.

### 3.3 ניתוח הנתונים

ניתוח נתוני הסקר נערך בעזרת תוכנת SPSS, תחילה בכלים של סטטיסטיקה תיאורית ולאחר מכן בכלים של סטטיסטיקה היסקית: בדיקת תלות בין משתנים נומינליים באמצעות מבחן  $\chi^2$ , בדיקת הבדלים בין ממוצעי משתנים באמצעות מבחן T למדגמים בלתי תלויי, ובדיקת מידת ההשפעה העצמאית של משתנים באמצעות ניתוחים רב-משתניים (רגרסיות לוגיסטיות) בעזרת מבחן T.

## 4. ממצאים

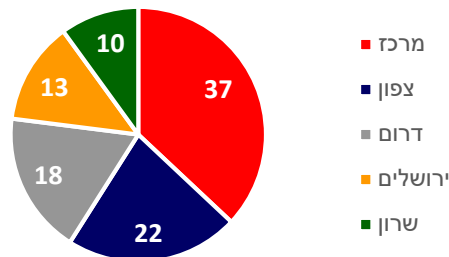
1,500 משיבים השתתפו בסקר, 50 מהם השתתפו בפרה-טסט. הממצאים מתייחסים לכלל המשיבים, למעט בשאלות שבהן חלו שינויים לאחר הפרה-טסט.

בדוח זה מובאים ממצאים ראשוניים מן הסקר, הכוללים סטטיסטיקה תיאורית. דוח המשך יכלול ניתוח של ממצאים אלו לפי קבוצות אוכלוסייה ומאפייני רקע נוספים (סטטיסטיקה היסקית).

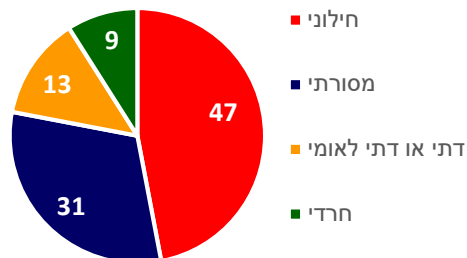
### 4.1 מאפיינים סוציו-דמוגרפיים

מחצית מן המשיבים הם גברים והיתר נשים (התפלגות שנקבעה מראש). טווח גילי המשיבים הוא 20-64, והגיל הממוצע הוא 40.3 (סטיית תקן 12.6). כשליש מן המשיבים גרים באזור המרכז (תרשים 1), כמחצית מן המשיבים מגדירים עצמם חילוניים (תרשים 2) ולכמחצית מן המשיבים השכלה אקדמית (תרשים 3).

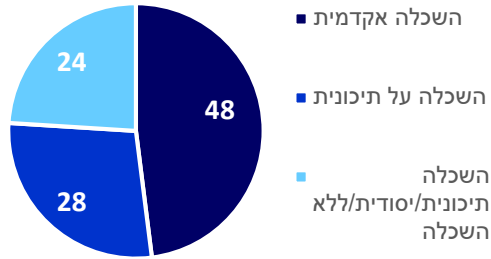
תרשים 1: אזור מגורים (באחוזים) (N=1,500)



תרשים 2: הגדרה עצמית של מידת הדתיות (באחוזים) (N=1,500)

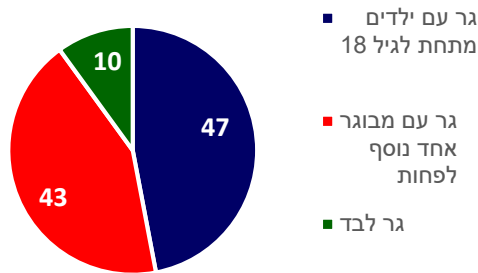


**תרשים 3: השכלה (באחוזים) (N=1,500)**



64% ציינו כי הם נשואים או חיים בזוגיות, ו-36% לא חיים עם בן/בת זוג – רווקים, אלמנים וגרושים. מספר האנשים הממוצע במשק הבית הוא 3.6 (סטיית תקן 1.8), והחציון הוא 4, בטווח של 1-12. 47% גרים עם ילדים בני פחות מ-18 (תרשים 4).

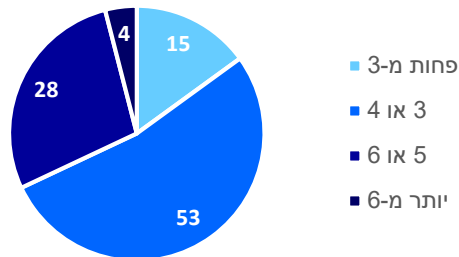
**תרשים 4: הרכב משק הבית (באחוזים) (N=1,500)**



**4.2 מאפייני הדירה, התעסוקה וההכנסה**

53% מן המשיבים מתגוררים בדירה שבה 3 או 4 חדרים (תרשים 5). 38% ציינו שיש להם גינה בבית שהם גרים בו, ואילו 61% ציינו כי יש להם מרפסת או גג.

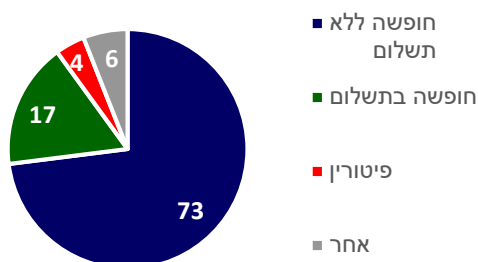
**תרשים 5: מספר החדרים בדירה (באחוזים) (N=1,500)**



שאלנו את המשיבים על עיסוקם בחודש פברואר 2020 (לפני הוצאת הנחיות משרד הבריאות בנוגע למגפת הקורונה). 67% השיבו כי היו עובדים שכירים, 9% היו עובדים עצמאים, 5% היו מובטלים והיתר (20%) לא עבדו ולא חיפשו עבודה (כולל עקרות בית, פנסיונרים, סטודנטים ואחרים).

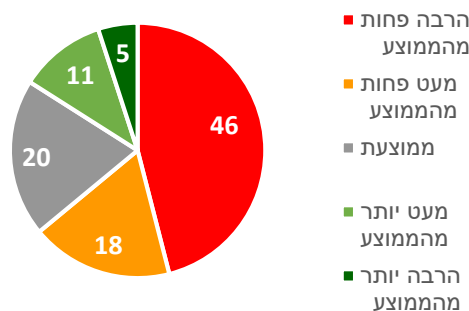
השכירים והעצמאים (N=1,111) נשאלו על שינויים שחלו בתנאי העבודה שלהם בעקבות הקורונה. רק 19% ציינו כי לא חל שינוי בהיקף ובמהות של העבודה שלהם. בנוגע לשינויים, המשיבים יכלו לציין יותר מתשובה אחת: 25% עברו לעבוד מן הבית, 19% עובדים פחות שעות, 6% עובדים יותר שעות-4% עברו לעבוד במשמרות. 35% הפסיקו לעבוד. מבין השכירים שבהם, 73% הוצאו לחופשה ללא תשלום (תרשים 6).

**תרשים 6: שינוי במצב התעסוקתי של השכירים שהפסיקו לעבוד (באחוזים) (N=1,111)**



שאלנו את המשיבים בנוגע להכנסה הכספית הממוצעת ברוטו לחודש למשק הבית שלהם לעומת ההכנסה הכספית הממוצעת למשק בית בישראל (כ-21,000 ש"ח)<sup>6</sup>. 63% ציינו כי הכנסותיהם נמוכות מן הממוצע שצוין, 21% ענו כי ההכנסות דומות לממוצע ואילו 16% ציינו כי הכנסותיהם גבוהות מן הממוצע (תרשים 7).

**תרשים 7: הכנסה כספית ברוטו לחודש של משק הבית (באחוזים) (N=1,500)**

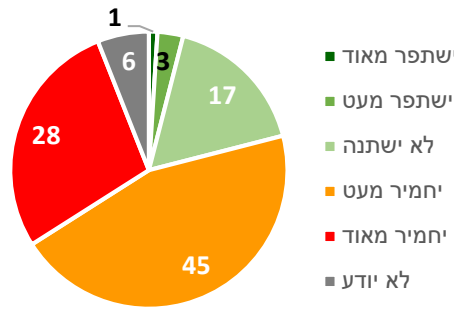


שאלנו את המשיבים על הצפי שלהם בנוגע למצבם הכלכלי בעקבות מגפת הקורונה. 73% ציינו כי לדעתם מצבם הכלכלי צפוי להחמיר (במעט או מאוד) בעקבות המגפה (תרשים 8).

<sup>6</sup> למ"ס (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה). (2020). סקר הכנסות והוצאות משקי בית 2018. ירושלים: המחבר.



**תרשים 8: צפי לשינוי במצב הכלכלי בעקבות מגפת הקורונה (באחוזים) (N=1,500)**



**4.3 מאפייני בריאות**

רוב המשיבים (94%) ציינו כי מצבם הבריאותי בדרך כלל הוא טוב או טוב מאוד. מעטים נמצאים בבידוד בית (2%) או חולים בקורונה (0.2%) בעצמם, או שמישהו מבני הבית מצוי בבידוד או חולה בקורונה (3% ו-0.3%, בהתאמה).

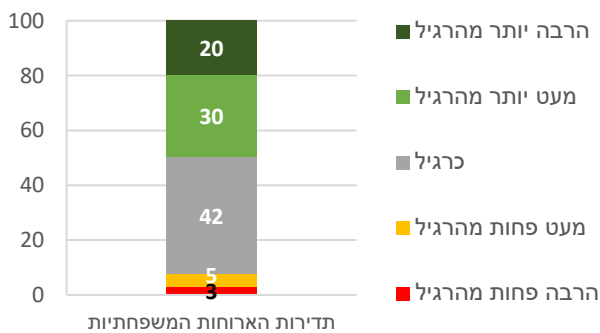
**4.4 הרגלי חיים**

המשיבים נשאלו על השפעת מגפת הקורונה על היבטים שונים של הרגלי חיים. הם התבקשו לבחור תשובה אחת מחמש תשובות: הרבה פחות מן הרגיל, מעט פחות מן הרגיל, כרגיל, מעט יותר מן הרגיל והרבה יותר מן הרגיל (מלבד השאלות על עישון ושתיית אלכוהול, שבהן נתבקשו לבחור אחת משלוש תשובות: פחות מן הרגיל, כרגיל, יותר מן הרגיל). כמו כן, שאלנו את המשיבים הגרים עם ילדים בני פחות מ-18 על שינוי בהרגלים של ילדיהם (להרחבה, ראו לוחות של ההתפלגויות בנספח א).

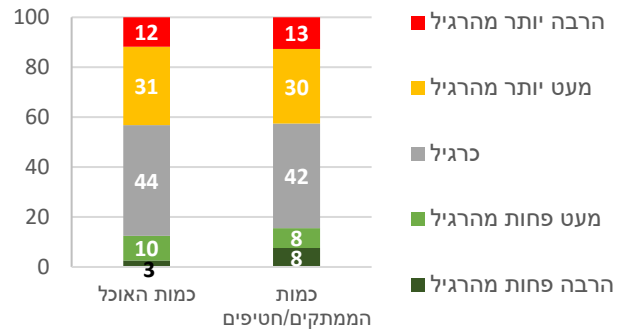
**4.4.1 שינויים בהרגלי האכילה**

56% מן המשיבים ציינו כי חל שינוי בכמות האוכל שהם אוכלים: 43% ציינו כי כמות האוכל שהם אוכלים גדולה מן הרגיל, 12.5% ענו כי כמות האוכל שהם אוכלים קטנה מן הרגיל (תרשים 9). 43% מן המשיבים ציינו כי הם אוכלים חטיפים ו/או ממתקים יותר מן הרגיל. מחצית מן המשיבים ציינו כי הם אוכלים עם בני הבית בתדירות גבוהה מן הרגיל (תרשים 9-א).

**תרשים 9-א: שינויים בתדירות הארוחות שאוכל עם בני משק הבית (באחוזים) (N=1,500)**

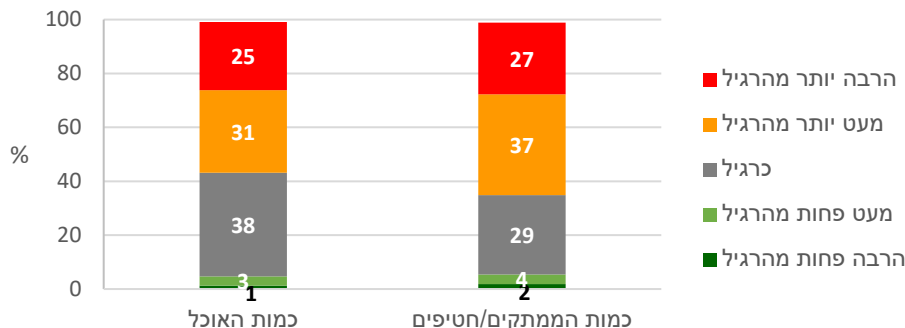


**תרשים 9: שינויים בהרגלי האכילה בעקבות מגפת הקורונה (באחוזים) (N=1,500)**



המשיבים שיש להם ילדים בני פחות מ-18 שגרים איתם נשאלו על הרגלי האכילה של ילדיהם. 56% ציינו כי כמות האוכל שילדיהם אוכלים היא גדולה מן הרגיל (25% – הרבה יותר מן הרגיל), ו-64% ציינו שכמות החטיפים ו/או הממתקים שילדיהם אוכלים היא גדולה מן הרגיל (27% – הרבה יותר מן הרגיל) (תרשים 10).

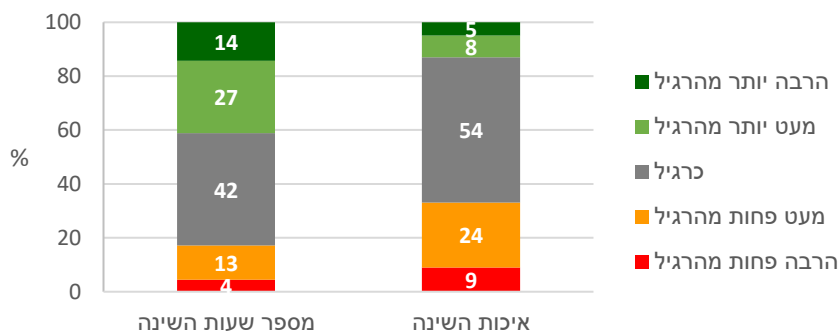
**תרשים 10: שינויים בהרגלי האכילה של הילדים בעקבות מגפת הקורונה (אחוזים) (N=702)**



#### 4.4.2 שינויים בהרגלי השינה

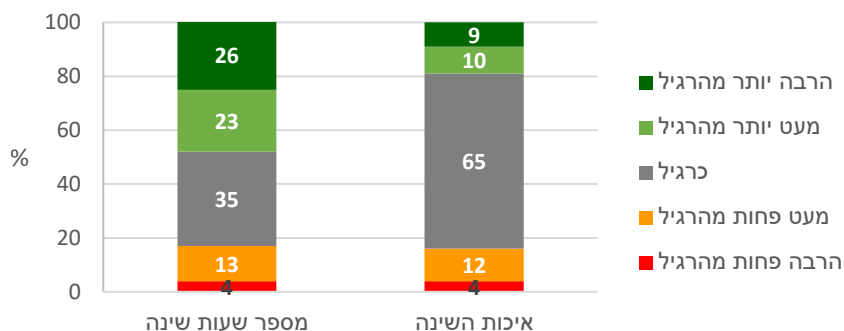
41% דיווחו כי הם ישנים יותר שעות מן הרגיל, ו-33% ציינו כי איכות השינה שלהם טובה פחות מן הרגיל (תרשים 11).

**תרשים 11: שינויים בהרגלי השינה בעקבות מגפת הקורונה (באחוזים) (N=1,500)**



בהתייחסות לילדיהם, 49% ציינו כי הילדים ישנים יותר שעות מן הרגיל, ו-65% אמרו כי אין שינוי באיכות השינה של ילדיהם (תרשים 12).

**תרשים 12: שינויים בהרגלי השינה של הילדים בעקבות מגפת הקורונה (באחוזים) (N=702)**

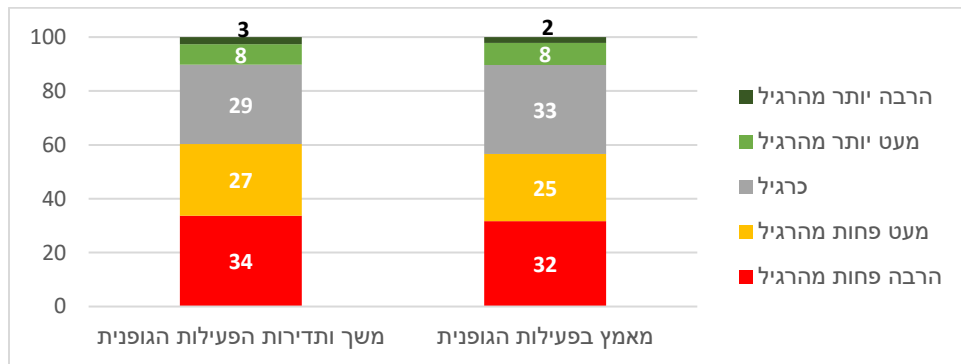


### 4.4.3 שינויים בהרגלי הפעילות הגופנית ובהרגלי הצפייה במסכים

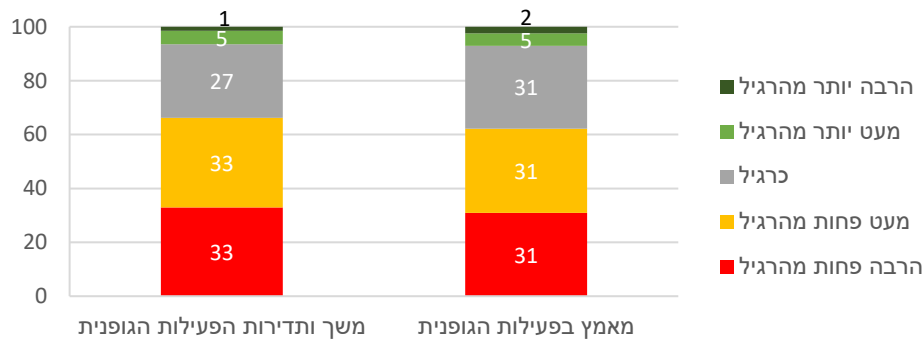
60% מן המשיבים דיווחו על ירידה במשך ובתדירות של הפעילות הגופנית שלהם, 57% דיווחו על ירידה בעצימות הפעילות הגופנית שלהם. כשליש מן המשיבים דיווחו על פעילות גופנית כרגיל (תרשים 13). בנוגע לילדים, מן המשיבים שיש להם ילדים, 65% ציינו כי המשך והתדירות של הפעילות הגופנית הם פחות מן הרגיל, ו-61% דיווחו על ירידה בעצימות הפעילות הגופנית של ילדיהם (תרשים 14).

שאלנו את המשיבים בנוגע לשינוי במספר השעות שבהן הם מבליים מול מסכים לצורך עבודה, לימודים או פנאי. 68% ציינו כי משך הזמן שבו הם מבליים מול מסכים הוא ארוך מן הרגיל. בנוגע לילדיהם, 75% ממי שיש להם ילדים דיווחו על עלייה במספר השעות שבהן הילדים מבליים מול מסכים (תרשים 14א).

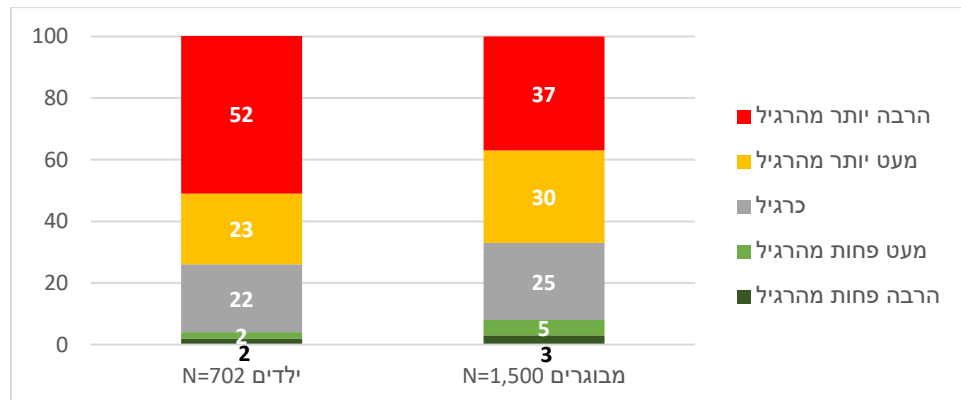
**תרשים 13: שינויים בהרגלי הפעילות הגופנית בעקבות מגפת הקורונה (באחוזים) (N=1,500)**



**תרשים 14: שינויים בהרגלי הפעילות הגופנית של הילדים בעקבות מגפת הקורונה (באחוזים) (N=702)**



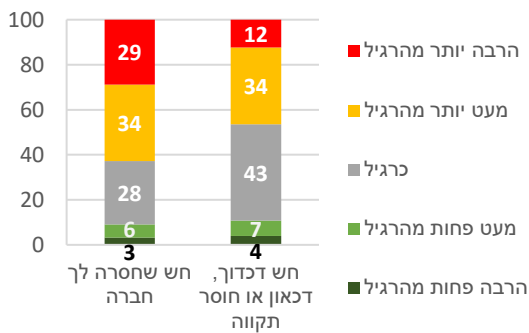
**תרשים 14א: שינויים בהרגלי הצפייה במסכים בעקבות מגפת הקורונה (באחוזים)**



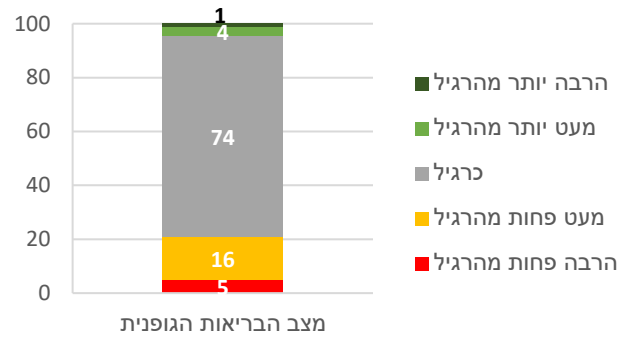
#### 4.4.4 שינויים בתחושת הבריאות הגופנית ובתחושות הרגשיות

שאלנו את המשיבים על מצב הבריאות הגופנית שלהם. 74% דיווחו כי לא חל שינוי במצבם הגופני בעקבות מגפת הקורונה. עם זאת, 47% דיווחו כי הם חשים דכדוך, דיכאון או חוסר תקווה יותר מן הרגיל (תרשים 15). 51% מן המשיבים דיווחו כי הם חשים בדידות לעיתים קרובות או לפעמים, לעומת 19% המדווחים על כך בזמן שגרה<sup>7</sup>. כמו כן, שאלנו את המשיבים אילו היו במשבר או במצוקה, אם יש אנשים שעל עזרתם הם יכולים לסמוך. 79% ענו כי יש להם על מי לסמוך לעומת 96% בזמן שגרה<sup>8</sup> (תרשים 15א).

**תרשים 15א: שינויים בתחושות הרגשיות בעקבות מגפת הקורונה (באחוזים) (N=1,500)**



**תרשים 15: שינויים בתחושת הבריאות הגופנית בעקבות מגפת הקורונה (באחוזים) (N=1,500)**

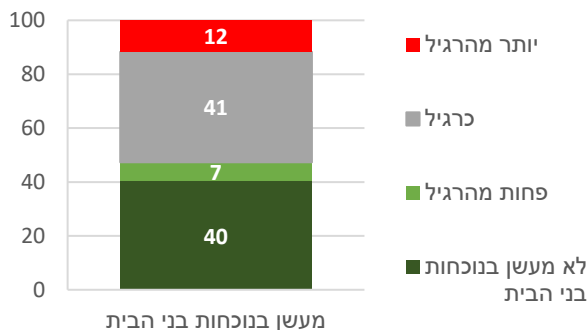


#### 4.4.5 שינויים בהרגלי העישון וצריכת האלכוהול

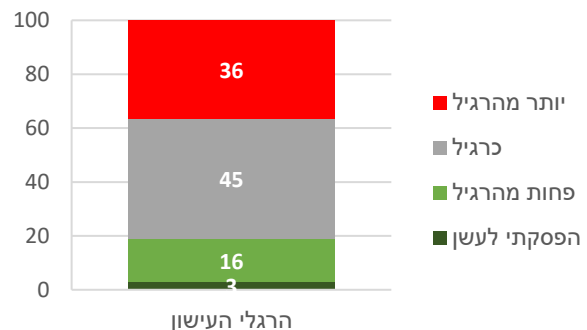
מקרב המשיבים שעישנו בחודש פברואר (לפני שניתנו הנחיות בנוגע למגפת הקורונה) (N=297), 36% ציינו כי הם מעשנים יותר מן הרגיל. 3% הפסיקו לעשן (תרשים 16). 1% מן המשיבים שלא עישנו בחודש פברואר 2020 החלו לעשן או חזרו לעשן (לא מופיע בתרשים).

שאלנו את המשיבים המעשנים על התדירות שבה הם מעשנים בנוכחות בני הבית (תרשים 17). 40% ציינו כי הם לא מעשנים בנוכחות בני הבית, ו-12% ציינו כי הם מעשנים בנוכחות בני הבית יותר מן הרגיל.

**תרשים 17: שינויים בהרגלי העישון בנוכחות בני הבית (באחוזים) (N=297)**



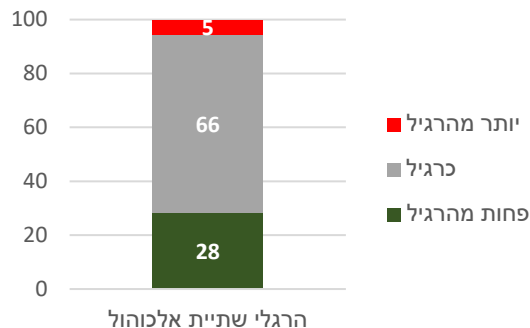
**תרשים 16: שינויים בהרגלי העישון בעקבות מגפת הקורונה (באחוזים) (N=297)**



<sup>7</sup> למ"ס (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה). (2020). סקר הכנסות והוצאות משקי בית 2018. ירושלים: המחבר.  
<sup>8</sup> שם.

שאלנו את המשיבים על שינוי בתדירות שתיית משקאות אלכוהוליים בעקבות מגפת הקורונה. 66% מן המשיבים לא שינו את התדירות שבה הם שותים משקאות אלכוהוליים. רק 6% שותים משקאות אלכוהוליים בתדירות גבוהה מן הרגיל (לוח 18).

**תרשים 18: שינויים בצריכת אלכוהול בעקבות מגפת הקורונה (באחוזים) (N=1,500)**



## 5. עניין בשירותי ייעוץ

למשיבים הוצגה רשימת שירותי ייעוץ. הם התבקשו לבחור את השירותים שהם מעוניינים לקבל מאנשי מקצוע (בחינם), ויכלו לסמן יותר מתשובה אחת. 50% מן המשיבים ציינו כי הם מעוניינים ברעיונות לפעילות גופנית במסגרת הבית (לוח 1). 28% ציינו כי הם לא מעוניינים אף לא באחד מן השירותים שברשימה (הנתון לא מופיע בלוח).

**לוח 1: שירותי הייעוץ, לפי רמת התעניינות (בסדר יורד) (באחוזים)**

שירות	אחוז*
רעיונות לפעילות גופנית במסגרת הבית	51
מתכונים לאפייה ובישול של מזון בריא	36
דרכים להפחתת מתח נפשי כגון מדיטציה, "מיינדפולנס" או יוגה	33
רשימת קניות מומלצת לתזונה בריאה	30
ייעוץ לשיפור איכות השינה	29
ייעוץ בהתמודדות עם מתח נפשי של בני הבית	28

\* המשיבים יכלו לציין יותר מתשובה אחת, ולכן האחוזים אינם מסתכמים ל-100%.

כמו כן המשיבים נשאלו באילו אמצעים הם היו מעוניינים לקבל את שירותי הייעוץ. 79% הביעו עניין בקבלת ייעוץ באמצעות אתר אינטרנט (לוח 2).

**לוח 2: אמצעים להעברת מידע, לפי רמת התעניינות (בסדר יורד) (באחוזים)**

אמצעי	אחוז*
אתר אינטרנט	79
קבוצה וירטואלית (כגון קבוצת פייסבוק, ווטסאפ, פורום)	39
שיחת ייעוץ טלפונית פרטנית ("אחד על אחד")	22
תוכנית טלוויזיה או רדיו	34
חוברת	29
אחר	3

\* המשיבים יכלו לציין יותר מתשובה אחת, ולכן האחוזים אינם מסתכמים ל-100%.

## 6. מגבלות המחקר

סקר זה נערך בקרב אוכלוסייה יהודית בוגרת בגילי 20-64, זאת מאחר שהאוכלוסייה הערבית ומבוגרים בני 65 ויותר אינם מיוצגים ייצוג מיטבי בפאנל של חברת הסקרים. כמו כן, ככל הנראה, יש בסקר הטיית השתתפות משום שהוא נערך באמצעות האינטרנט, מכאן שהמשיבים הם בעלי אוריינות דיגיטלית. יש אפוא מקום לערוך סקר דומה בקרב האוכלוסייה הערבית ולבחון את השפעת הבידוד החברתי על אוכלוסיית הזקנים ובני המשפחה המטפלים בהם.

## 7. סיכום ודין

מן הממצאים אפשר ללמוד כי בעקבות סגירת מוסדות החינוך, צמצום התעסוקה וחובת השהות הממושכת בבית חלים שינויים בהרגלי חיים של מבוגרים וילדים כאחד. העלייה בצריכת המזון, ובצריכת חטיפים וממתקים בפרט, וכן הירידה בתדירות ובמשך של הפעילות הגופנית עלולות להשפיע לרעה על הבריאות, במיוחד אם ההגבלות על יציאה מן הבית יימשכו לאורך זמן. כמו כן העלייה בדיווח על תחושת בדידות ועל התחושה שאין על מי לסמוך, לעומת דיווחים בימי שגרה, מצביעה על פגיעה במצב הרגשי. עם זאת, העלייה בתדירות הארוחות המשפחתיות וההתעניינות של הציבור ביעוץ מקצועי במגוון נושאים וערוצים מלמדות שזמן השהייה בבית הוא גם הזדמנות לפיתוח של הרגלים תומכי בריאות ולפיתוח שירותים למזעור השפעותיה השליליות.

כבר כעת יש מגוון יוזמות של משרד הבריאות, קופות החולים וגורמים נוספים לקידום אורח חיים בריא בעת מגפת הקורונה. לצד יוזמות אלו, להלן כמה כיווני פעולה אפשריים:

- לנסח ולהפיץ המלצות לפעילות גופנית בבית, שיועברו בטלויזיה, ברשתות חברתיות ובאינטרנט.
- לנסח ולהפיץ הנחיות לתזונה בריאה וכן רשימת קניות מומלצת למזווה לעת הזו.
- לפתח ערוצים למתן ייעוץ אישי או קבוצתי מרחוק, לפרט ולמשפחה.
- לפתח סדנה ייעודית לגמילה מעישון שתועבר דרך האינטרנט.
- לשים דגש על ההרגלים שנשתמרו או השתפרו בזמן השהות בבית עקב מגפת הקורונה (כגון 50% מן המשיבים שהעלו תדירות של ארוחות משפחתיות; 40% ששומרים או מגבירים פעילות גופנית; כ-20% שהפחיתו או שהפסיקו לעשן), לחזקם במהלך המגפה ולנסות לשמרם גם בעת החזרה לשגרה.

## נספח א: שינויים בהרגלי בריאות בעקבות מגפת הקורונה

לוח א-1 : שינויים בהרגלי האכילה, השינה, הפעילות הגופנית והצפייה במסכים של המשיבים, בעקבות מגפת הקורונה (באחוזים)

שינויים בהרגלי חיים (N=1,500)	הרבה פחות מן הרגיל	מעט פחות מן הרגיל	כרגיל	מעט יותר מן הרגיל	הרבה יותר מן הרגיל
<b>אכילה</b>					
כמות האוכל	3	10	44	31	12
כמות הממתקים ו/או החטיפים	8	8	42	30	13
תדירות הארוחות שאוכלים עם בני הבית	3	5	42	30	20
<b>שינה</b>					
מספר שעות השינה	4	13	42	27	14
איכות השינה	9	24	54	8	5
<b>פעילות גופנית</b>					
משך ותדירות	34	27	29	8	3
מאמץ	32	25	33	8	2
<b>מסכים</b>					
מספר שעות מול מסכים	3	5	25	30	37
<b>תחושת הבריאות</b>					
בריאות גופנית	5	16	74	4	1
חש שחסרה חברה	3	6	28	34	29
חש דכדוך, דיכאון או חוסר תקווה	4	7	43	34	12

לוח א-2: שינויים בהרגלי האכילה, השינה, הפעילות הגופנית והצפייה במסכים של ילדי המשיבים, בעקבות מגפת הקורונה (באחוזים)

שינויים בהרגלי חיים (N=702)	הרבה פחות מן הרגיל	מעט פחות מן הרגיל	כרגיל	מעט יותר מן הרגיל	הרבה יותר מן הרגיל
<b>אכילה</b>					
כמות האוכל	1	3	38	31	25
כמות הממתקים ו/או החטיפים	2	4	29	37	27
<b>שינה</b>					
מספר שעות השינה	4	13	35	23	26
איכות השינה	4	12	65	10	9
<b>פעילות גופנית</b>					
משך ותדירות	33	33	27	5	1
מאמץ	31	31	31	5	2
<b>מסכים</b>					
מספר שעות מול מסכים	2	2	22	23	52

לוח א-3: שינויים בהרגלי שתיית האלכוהול, בעקבות מגפת הקורונה (באחוזים)

שינויים בהרגלי שתיית האלכוהול (N=1,500)	פחות מן הרגיל	כרגיל	יותר מן הרגיל
כמות האלכוהול	28	66	6

לוח א-4: שינויים בהרגלי העישון, בעקבות מגפת הקורונה (באחוזים)

שינויים בהרגלי העישון (N=297)	הפסקתי לעשן	פחות מן הרגיל	כרגיל	יותר מן הרגיל
כמות העישון	3	16	45	36

לוח א-5: שינויים בהרגלי העישון בנוכחות בני הבית, בעקבות מגפת הקורונה (באחוזים)

שינויים בהרגלי העישון (N=288)	אף פעם לא מעשן בנוכחות בני הבית	פחות מן הרגיל	כרגיל	יותר מן הרגיל
מעשן בנוכחות בני הבית	40	7	41	12