

1

התנהגויות בריאות בעת התפרצות מגפת הקורונה – ממצאים ראשוניים

ד"ר מיכל לרון רחל גולדזוג

עריכת לשון: רונית כהן בן-נון
תרגום לאנגלית (תקציר): נעמי הלסטד
עיצוב גרפי: ענת פרקו-טולדנו

מכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל
ת"ד 3886 ירושלים 9103702
טלפון: 02-6557400
brookdale.jdc.org.il | brook@jdc.org

ירושלים | אפריל 2020

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 הבית¹.

מטרה

מטרת המחקר הייתה לבחון את השפעת ההנחיות הללו על האוכלוסייה הבוגרת בגילי 20-64, בהיבטים שונים של התנהגויות תומכות 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.

¹ הנחיות להתמודדות עם תחלואה מנגיף קורונה החדש - מעודכן ליום 17.3.20 - עדכון 11

- 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.
- 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 שגרה². 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 שגרה³.
- מקרב המשיבים שעישנו בחודש פברואר (לפני שניתנו הנחיות בנוגע למגפת הקורונה) (N=297), 40% 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 ודיון

מן הממצאים אפשר ללמוד כי בעקבות השהות הממושכת בבית והניתוק החברתי מן הסביבה 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 (18%) וההתעניינות של הציבור בייעוץ מקצועי במגוון נושאים וערוצים מלמדות שזמן השהייה בבית הוא גם הזדמנות לפיתוח של הרגלים תומכי בריאות ולפיתוח שירותים למזעור השפעותיו השליליות. כך למשל, אפשר לנסח ולהפיץ המלצות לפעילות גופנית בבית ולפתח ערוצים למתן ייעוץ אישי ופרטני מרחוק, לפרט ולמשפחה, בנושאים של הרגלי בריאות.

² למ"ס (הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה). (2019). הסקר החברתי 2017 נושא שנתי: בריאות ואורח חיים. ירושלים: המחבר.

³ ש.ם.

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 לוין מקופת חולים כללית; ד"ר דמיטרי רומנוב, יועץ סטטיסטי; פרופ' מייקל הרטל, ד"ר ברוך רוזן וד"ר רחל סבו-לאל, מכון מאירס-ג'וינט-ברוקדייל. תודה על שיתוף הפעולה, על הזמינות ועל המקצועיות.

תודה לחברת סקרנט על ביצוע הסקר.

תוכן עניינים

1	1. מבוא
2	2. מטרת המחקר
3	3. שיטת המחקר
3	3.1. אוכלוסיית המחקר
3	3.2. כלי המחקר
3	3.3. ניתוח הנתונים
4	4. ממצאים
4	4.1. מאפיינים סוציו-דמוגרפיים
6	4.2. מאפייני הדירה, התעסוקה וההכנסה
8	4.3. מאפייני בריאות
8	4.4. הרגלי חיים
15	5. עניין בשירותי ייעוץ
16	6. מגבלות המחקר
17	7. סיכום ודין
18	נספח א: שינויים בהרגלי בריאות בעקבות מגפת הקורונה

רשימת לוחות

15	לוח 1: שירותי הייעוץ, לפי רמת התעניינות (בסדר יורד)
15	לוח 2: אמצעים להעברת מידע, לפי רמת ההתעניינות (בסדר יורד)

רשימת לוחות בנספח

18	לוח א-1: שינויים בהרגלי האכילה, השינה, הפעילות הגופנית והצפייה במסכים של המשיבים, בעקבות מגפת הקורונה
19	לוח א-2: שינויים בהרגלי האכילה, השינה, הפעילות הגופנית והצפייה במסכים של ילדי המשיבים, בעקבות מגפת הקורונה
19	לוח א-3: שינויים בהרגלי שתיית האלכוהול, בעקבות מגפת הקורונה
19	לוח א-4: שינויים בהרגלי העישון, בעקבות מגפת הקורונה
20	לוח א-5: שינויים בהרגלי העישון בנוכחות בני הבית, בעקבות מגפת הקורונה

רשימת תרשימים

- 4 תרשים 1: אזור מגורים
- 4 תרשים 2: הגדרה עצמית של מידת הדתיות
- 5 תרשים 3: השכלה
- 5 תרשים 4: הרכב משק הבית
- 6 תרשים 5: מספר החדרים בדירה
- 6 תרשים 6: שינוי במצב התעסוקתי של השכירים שהפסיקו לעבוד
- 7 תרשים 7: הכנסה כספית ברוטו לחודש של משק הבית
- 7 תרשים 8: צפי לשינוי במצב הכלכלי בעקבות מגפת הקורונה
- 8 תרשים 9: שינויים בהרגלי האכילה בעקבות מגפת הקורונה
- 8 תרשים 9-א: שינויים בתדירות הארוחות שאוכל עם בני משק הבית
- 9 תרשים 10: שינויים בהרגלי האכילה של הילדים בעקבות מגפת הקורונה
- 10 תרשים 11: שינויים בהרגלי השינה בעקבות מגפת הקורונה
- 10 תרשים 12: שינויים בהרגלי השינה של הילדים בעקבות מגפת הקורונה
- 11 תרשים 13: שינויים בהרגלי הפעילות הגופנית בעקבות מגפת הקורונה
- 11 תרשים 14: שינויים בהרגלי הפעילות הגופנית של הילדים בעקבות מגפת הקורונה
- 11 תרשים 14א: שינויים בהרגלי הצפייה במסכים בעקבות מגפת הקורונה
- 12 תרשים 15: שינויים בתחושת הבריאות הגופנית בעקבות מגפת הקורונה
- 12 תרשים 15א: שינויים בתחושות הרגשיות בעקבות מגפת הקורונה
- 13 תרשים 16: שינויים בהרגלי העישון בעקבות מגפת הקורונה
- 13 תרשים 17: שינויים בהרגלי העישון בנוכחות בני הבית
- 14 תרשים 18: שינויים בצריכת אלכוהול בעקבות מגפת הקורונה