

# Pranaiya & Arthur Magoffin Foundation

รายงานการทำงานประจำปี พ.ศ. 2566



# รายงานการทำงานมูลนิธิ

มูลนิธิ Pranaiya & Arthur Magoffin Foundation (“PAM Foundation”) ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2565 โดยเราได้เริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับระบบนิเวศของสุขภาพจิตมารดาช่วงปริกำเนิด (Perinatal Mental Health ecosystem) ของในประเทศไทยและต่างประเทศ สรรสร้างสัมพันธ์กับองค์กร และหน่วยงานต่างๆ รวมถึงวางแผนการทำงานให้กับมูลนิธิ ต่อมาในปี พ.ศ. 2566 เราได้เริ่มพันธกิจของเรา และประสานให้เกิดผลงาน ตาม 3 เสาหลักการทำงาน คือ การสร้างการตระหนักรู้และให้ข้อมูล การให้การดูแล และการศึกษาวิจัย

การทำงานของเราคงไม่สามารถสำเร็จลุล่วงได้ หากขาดการสนับสนุนจากหลายฝ่ายผู้ซึ่งมีเป้าหมายร่วมกัน เราได้เข้าร่วมกับ [Maternal Mental Health Alliance](#) ในสหราชอาณาจักร ในพระอุปถัมภ์ของ Her Royal Highness Catherine, The Princess of Wales การมีส่วนร่วมของพระองค์แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสุขภาพจิตมารดาช่วงปริกำเนิด นอกจากนี้เรายังได้เข้าร่วมกิจกรรมกับ [Postpartum Support International](#) ณ เมืองแคนซัสซิตี ประเทศสหรัฐอเมริกา และ [Australasian Marcé Society](#) เมืองแอดิเลด ประเทศออสเตรเลีย

สรุปภาพรวมการทำงานของมูลนิธิ PAM Foundation ในปี พ.ศ. 2566 ตามเสาหลักการทำงาน ดังนี้

## เสาหลักที่ 1 ) การสร้างการตระหนักรู้และให้ข้อมูล

ตลอดปีที่ผ่านมา เราได้จัดทำและเผยแพร่สื่อออนไลน์เพื่อสร้างการตระหนักรู้และให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าหลังคลอด (PPD) และสุขภาพจิตมารดาช่วงปริกำเนิดต่างๆ เรายังได้ร่วมงานกับแอปมะลิ [Mali แม่มือใหม่และการตั้งครรภ์](#) และแอปอุก้า [Ooca ปรึกษาจิตแพทย์และนักจิตวิทยาออนไลน์](#) ในกิจกรรมต่างๆ เช่น การจัดสัมมนาพุดคุยออนไลน์

จากคอนเทนต์ที่เรามีในรูปแบบวิดีโอที่มีความยาว เราได้คัดเลือกข้อมูล จับใจความสำคัญ และจัดทำเป็นคลิปสั้นๆ สำหรับโพสต์ต่อเนื่องเป็นระยะๆ เวลาหลายเดือน เพื่อจุดประสงค์ในการแบ่งย่อยข้อมูลให้ง่ายต่อการเข้าใจ และเข้าถึงผู้คนในวงกว้างที่อาจจะไม่มีเวลารับชมวิดีโอรูปแบบยาว สามารถเข้าดูโพสต์เหล่านี้ผ่านช่องทางโซเชียลมีเดียของเรา ([Instagram](#), [Facebook](#), และ [YouTube](#)).

### การวิ่งของเฮมิซ

มร. เฮมิซ มากอฟฟิน ผู้ก่อตั้งมูลนิธิ PAM Foundation ยังคงรณรงค์สร้างการตระหนักรู้ให้เกิดขึ้นผ่านการวิ่งมาราธอน โดยมาราธอนแรกในปี พ.ศ. 2566 คือ London Marathon ในเดือนเมษายน เราได้จัดทำคลิปเพื่อบอกเล่าว่า “ทำไมเราถึงวิ่ง” เชิญรับชมได้ทาง [YouTube Channel](#):





ในช่วงปลายปี มร.เฮมิซังยังเข้าร่วมการวิ่งรายการ Sydney Marathon ประเทศออสเตรเลีย และ Valencia Marathon ประเทศสเปน ในประเทศฝั่งตะวันตก การวิ่งมาราธอนหรือระยะทางอื่นๆ การร่วมกิจกรรมแข่งขันกีฬา เพื่อสร้างการตระหนักรู้และระดมทุนเป็นสิ่งที่นิยมทำกันมาก ในอนาคตเราหวังว่าจะได้เป็นเจ้าของภาพจัดกิจกรรมขึ้นในประเทศไทยเช่นกัน โปรดติดตามข่าวสารจากเรา

### ความคืบหน้าภาพยนตร์สารคดี

เรา่วมงานกับ Dustoff Films ในการริเริ่มสร้างสรรคภาพยนตร์สารคดีเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด โดยแนวคิดของภาพยนตร์ ได้รับผลตอบรับที่น่าพอใจ จากทั้งผู้คนในวงการงานเกี่ยวกับสุขภาพจิตมารดา ช่วงปรีกำเนิด และจากวงการผู้สร้างภาพยนตร์และสารคดีทั่วไป

เราได้จัดทำภาพยนตร์ตัวอย่างที่น่าเสนอแง่มุมต่างๆ ในเนื้อเรื่อง และกำลังอยู่ในกระบวนการสรุปเส้นเรื่อง ทีมผู้ทำงาน และระดมทุนเพื่อเริ่มต้นขั้นตอนการผลิต เราขอขอบคุณผู้ที่เกี่ยวข้องอีกครั้งสำหรับคำแนะนำอันเป็นประโยชน์ตลอดมา

## เสาหลักที่ 2 ) การให้การดูแล

### โครงการนำร่องการอบรม

ความสำเร็จหลักในเสาหลักการทำงานการให้การดูแลคือ เราได้จัดโครงการนำร่องอบรมในปี พ.ศ. 2566 นำโดยจิตแพทย์ผู้อบรมจาก National Health Service (NHS) สหราชอาณาจักร Dr. Maddalena Miele-Norton และ Dr. Lucinda Green ผู้ทำการรวบรวมคณะวิทยากรจิตแพทย์ และนักจิตวิทยา จำนวน 9 ท่านที่มีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญในสายงานด้านสุขภาพจิตมารดาช่วงปรีกำเนิด



ผู้เข้าร่วมอบรมประกอบไปด้วยบุคลากรหลายฝ่าย จากทั้งสถานประกอบการโรงพยาบาลภาครัฐ และภาคเอกชน ทุกท่านให้ความสนใจและความร่วมมืออย่างดีตลอดการอบรม เรากำลังอยู่ในกระบวนการทำงานในการพัฒนาคอร์สอบรมฉบับภาษาไทยเพื่อให้เกิดการอบรมได้ทุกภูมิภาคทั่วประเทศ โดยเราจะเรียนรายละเอียดเพิ่มเติมให้ทราบในปีต่อไป ทั้งนี้หากท่านสนใจให้การสนับสนุนเพิ่มเติมไม่ว่าในทางใด โปรดติดต่อทางมูลนิธิ

### การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

เรายังคงให้บริการการสนับสนุนทางสังคม ผ่านทีมอาสาสมัครของเราที่ประกอบไปด้วยผู้เชี่ยวชาญและคุณแม่วัยกลางคนที่เคยผ่านประสบการณ์ อย่างไรก็ตามในปี พ.ศ. 2567 เราจะให้ความสำคัญและทำงานเชิงรุกในส่วนนี้มากขึ้น

### **เสาหลักที่ 3 ) การศึกษาวิจัย**

ปีพ.ศ. 2566 ถือเป็นปีที่สำคัญกับเราในด้านการศึกษาริชัย โดยมุ่งเน้นไปที่สองจากสามประเด็นหลัก คือปัจจัยทางการแพทย์ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตมารดาช่วงตั้งครรภ์ และผลกระทบการเศรษฐกิจของสุขภาพจิตมารดาช่วงตั้งครรภ์ในประเทศไทย ส่วนการวิจัยทางด้านระบาดวิทยาในประเทศไทยนั้น เรามองเห็นว่าในลำดับต่อไป

#### การวิจัยทางการแพทย์ University of Oxford

“ขั้นที่ 1” ของการวิจัยได้ผ่านไปอย่างดี ซึ่งคือการทบทวนวรรณกรรมวิจัย (scoping review) ร่วมกับศูนย์การรรักษาทางการแพทย์แบบจำเพาะต่อบุคคล [Centre for Personalised Medicine](#) ด้วยความร่วมมือจากนักวิจัยจาก [University of York](#) ผู้ทำวิจัยได้นำเสนอข้อมูลขั้นต้นให้กับคณะกรรมการเมื่อช่วงปลายปีที่ผ่านมา เราหวังว่าภายในไตรมาสที่สองของปีนี้คณะทำงานจะสามารถนำเสนอผลการวิจัย และเครื่องมือวิจัยได้ต่อไป



ในปีพ.ศ. 2566 “ขั้นที่ 2” ของการวิจัยที่มหาวิทยาลัยออกซฟอร์ดนั้นได้รับงบประมาณวิจัยและเริ่มกระบวนการวิจัยแล้ว ซึ่งเป็นการศึกษาริชัยระยะเวลาสามปี โดย Prof. Francis Szele และนักศึกษาระดับปริญญาเอก Jemima Becker จากคณะสัตวศาสตร์ ภายวิภาคศาสตร์ และพันธุศาสตร์ [Department of Physiology, Anatomy, and Genetics](#)



ช่วงปลายปี พ.ศ. 2566 เราพยายามที่จะสานต่อ “ขั้นที่ 3” โดยการบริจาคสนับสนุนนักวิจัย (Tutorial Fellow) ในด้านชีววิทยาการเจริญ (Developmental Biology) ที่ St Anne’s College โดยมุ่งวิจัยองค์ความรู้ด้านนี้ ซึ่งรวมถึงสุขภาพจิตมารดาช่วงตั้งครรภ์ด้วย

ทุนบริจาดดังกล่าวจะเป็นการรับประกันว่า จะสามารถมีตำแหน่งงานวิจัยใน St Anne’s College สำหรับการศึกษาค้นคว้าวิจัยขั้นสูง ในหัวข้อสุขภาพจิตมารดาช่วงตั้งครรภ์ ซึ่งยังเป็นหัวข้อการวิจัยที่ได้รับทุนสนับสนุนไม่เพียงพอเมื่อเทียบกับการวิจัยด้านชีววิทยาการเจริญอื่นๆ ทั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์โดยตรงกับมารดาผู้ให้กำเนิด การก บิดาผู้ให้กำเนิด และครอบครัว

ทั้งสามขั้นตอนการวิจัยทางมูลนิธิต่างกันจะทำงานร่วมกันกับ [St Anne’s College](#) เราขอขอบคุณในการสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง และการให้ความสำคัญในการจัดสรรทรัพยากรทั้งหลายเพื่อการบรรลุเป้าหมายร่วมกันกับเรา

## การวิจัยทางเศรษฐศาสตร์ London School of Economics

ในช่วงครึ่งปีหลังของ พ.ศ. 2566 เราได้เริ่มทำงานกับ Asst. Prof Annette Bauer และ Prof. Martin Knapp เพื่อสำรวจความเป็นไปได้ในการจัดทำวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับผลกระทบทางเศรษฐกิจจากปัญหาสุขภาพจิตมารดาในช่วงปริกำเนิด โดยนักวิจัยสองท่านนี้เคยได้ทำการศึกษาวิจัยที่คล้ายคลึงกันมาแล้วในสหราชอาณาจักรและประเทศอื่นๆ จึงทำให้เกิดความสนใจในการทำรายงานนี้ขึ้นสำหรับประเทศไทย

เรายินดีที่จะแจ้งให้ทราบว่า ทั้งสองท่านได้รับเงินสนับสนุนภายในจาก London School of Economics (“LSE”) และจะเริ่มต้นโครงการวิจัยในปีพ.ศ. 2567 โดยเราจะรายงานความคืบหน้าโดยละเอียดให้ทราบต่อไป

## มองไปในอนาคตข้างหน้า

ดูเหมือนว่าในปี พ.ศ. 2567 จะเป็นอีกปีที่เรายังคงทุ่มเททำงานอย่างหนักในทั้งสามเสาหลัก ไม่ว่าจะเป็นการรณรงค์สร้างการตระหนักรู้ จัดอบรมพัฒนาการให้การดูแล หรือริเริ่มแนวคิดโครงการวิจัยใหม่ๆ และรายงานให้ทราบถึงการร่วมงานกับองค์กรหน่วยงานอื่นๆ ที่มีเป้าหมายร่วมกันในอนาคต

## ขอขอบคุณจากใจ

เราขอขอบคุณทุกท่านอีกครั้งสำหรับการสนับสนุนการทำงานของเราตลอดมา – ทั้งจากครอบครัว เพื่อน กลุ่มอาสาสมัคร ผู้บริจาค ผู้ร่วมงาน และทุกท่านที่ได้แชร์เรื่องราวของเรา พวกเรารู้สึกซาบซึ้งทุกครั้งที่เราได้รับคำกล่าว “ขอบคุณ” สำหรับงานของเราในการให้ความช่วยเหลือและการดูแลผู้ที่กำลังประสบภาวะซึมเศร้าหลังคลอด

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม และรับทราบข่าวสารของมูลนิธิ โปรดติดตามเราผ่านช่องทางโซเชียลมีเดีย ([Facebook](#), [LinkedIn](#), [Instagram](#), [YouTube](#)) หรือทาง [เว็บไซต์ PAM Foundation](#)

ด้วยความเคารพ



Hamish Magoffin  
ผู้ก่อตั้งมูลนิธิ PAM Foundation