

Nhịp Cầu Hy Vọng

Bridge of Hope

MÙA THU | FALL 2018



MỤC LỤC | IN THIS ISSUE:

UNG THƯ DẠ DÀY • STOMACH CANCER 101

GÓC TÂM SỰ • REFLECTION CORNER

CỬA SỔ HY VỌNG • WINDOWS OF HOPE

SINH HOẠT SẮP ĐẾN • CALENDAR OF EVENTS

Vietnamese American Cancer Foundation
Hội Ung Thư Việt Mỹ

17150 Newhope Street, #203, Fountain Valley, CA 92708

714.751.5805 | vacf.org | ungthu.org | info@vacf.org

Vietnamese
American
Cancer
Foundation

HỘI UNG THƯ
VIỆT MỸ

THÔNG điệp TỪ HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ

Khi Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) được thành lập gần 20 năm trước, những thành kiến về ung thư trong cộng đồng đã ảnh hưởng nặng nề. Trong khi Hội vẫn không ngừng cố gắng làm tốt hơn, các thành viên cộng đồng đã trở nên cởi mở hơn trong việc chia sẻ thông tin, tham gia truy tìm bệnh, và nâng cao hiểu biết về căn bệnh ung thư. Cũng giống như ung thư trong quá khứ, vấn đề sức khỏe tinh thần hiện nay đang chịu rất nhiều thành kiến. Tuy nhiên, cộng đồng chúng ta đã bắt đầu chú ý hơn đến tầm quan trọng của việc chăm sóc sức khỏe tinh thần và cảm xúc song song với việc chăm sóc sức khỏe thể chất.

Để hoàn thành sứ mệnh của VACF, sự phối hợp chăm sóc sức khỏe về thể chất lẫn tinh thần là vô cùng quan trọng trong việc hỗ trợ trải nghiệm sống sót với căn bệnh ung thư. Trong khi nhiều người vẫn đang không ngừng tìm hiểu, tham gia truy tìm bệnh, và chủ động đối mặt với chẩn đoán ung thư thông qua các phương pháp điều trị y khoa; rất ít người hiểu biết, chú trọng, và tìm kiếm sự giúp đỡ về những thiệt hại và mất mát tinh thần do căn bệnh ung thư cũng như việc sống còn với bệnh gây ra cho bản thân bệnh nhân, gia đình và bạn bè.

Bệnh nhân ung thư và những người sống sót có nguy cơ bị chứng lo âu, trầm cảm, và một số người cho thấy triệu chứng của rối loạn căng thẳng sau chấn thương (PTSD). Những nguy cơ này, cùng với các rào cản ngôn ngữ, sự chênh lệch giai cấp và khác biệt về mức độ hỗ trợ trong xã hội, có thể dẫn đến một tác động nghiêm trọng hơn đối với sức khỏe tinh thần.

Hãy cùng VACF tiếp tục mang đến sự hỗ trợ tổng thể hơn cho những trải nghiệm sống sót với bệnh ung thư. Bệnh nhân ung thư và người chăm sóc của họ sẽ có thể tham gia các lớp yoga và cùng tìm hiểu kiến thức về ung thư, các kỹ năng thích ứng và các lựa chọn điều trị khác nhau, có cơ hội thư giãn qua các hoạt động nghệ thuật trong thời gian điều trị, và trở nên lạc quan hơn trong cuộc sống.

HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ

Alexandra Khanh Lê, Esq.

Khôi Q. Tăng, MD

Thái Vân Nguyễn, MD

Chủ tịch

Ân Duy Nguyễn, MD

Nguyễn Hoàng Dũng, Esq.

Bích Liên Nguyễn, MD

Phó Chủ tịch và Thủ quỹ

Jayce Dũng Yénsơn

Ofir Turel, PhD

James Loveder, Esq.

Thư ký

Kathleen M.K. Nguyễn

Thomas Trí Quách, MD

ENGLISH ON PAGE 8

LỜI NHẮN TỪ NHÂN VIÊN

Một trong những dịch vụ phục vụ cộng đồng lâu nhất tại Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) là chương trình hướng dẫn bệnh nhân về chăm sóc sức khỏe, theo dõi các dấu hiệu nguy cơ, cũng như các vấn đề của bệnh nhân ung thư. Hàng năm, VACF giúp đỡ hàng trăm thành viên trong cộng đồng hiểu rõ hơn về hệ thống chăm sóc y tế và kết nối với các dịch vụ hỗ trợ tiếp cận chăm sóc sức khỏe, đồng thời tìm hiểu thêm về các yếu tố nguy cơ, cách phòng ngừa, và phát hiện sớm bệnh ung thư. Mỗi người đến với VACF đều có câu chuyện và cách nhìn của riêng mình.

Nhân viên của VACF gần đây có dịp trò chuyện với hai mẹ con. Người mẹ hiện đang được điều trị bệnh ung thư vú. Trong thời gian điều trị, người mẹ phải đối mặt với những căng thẳng trong các mối quan hệ với người thân, bởi không phải ai cũng hiểu để thông cảm với những thay đổi về tâm lý và sức ép tinh thần mà người bệnh phải trải qua. Cô con gái bày tỏ nhiều lo âu khi thấy mẹ mình không có khả năng đối mặt một cách tích cực và tự giải quyết những căng thẳng này, đưa đến những ảnh hưởng không lành mạnh về mặt sức khỏe tinh thần của mẹ.

Việc quan tâm và truyền sức mạnh tinh thần cho bệnh nhân đóng vai trò quan trọng trong việc điều trị như những nhu cầu thể chất như đảm bảo lượng nước và dinh dưỡng hợp lý. Vì vậy, dịch vụ hướng dẫn bệnh nhân của VACF không chỉ cung cấp kiến thức thực tế và thông tin cần thiết về bệnh ung thư, mà còn hỗ trợ sức khỏe tinh thần và chú trọng đến cảm xúc của bệnh nhân và gia đình. Tất cả bắt đầu bằng việc tạo nên một không gian an toàn để chia sẻ, lắng nghe cùng các nhóm hỗ trợ, đồng thời liên kết với liệu pháp và chuyên viên tư vấn thích hợp.



Để có thể mở rộng các dịch vụ hỗ trợ cộng đồng, VACF hiện đang tiếp tục tìm kiếm những người ủng hộ và tranh đấu cho quyền lợi bệnh nhân và những người có lòng tin sâu sắc, hiểu rõ và từng trải qua các thách thức về thể chất lẫn tinh thần trong hành trình chiến đấu chống ung thư. Hãy đến với VACF.

Becky Nguyễn, MPA, MPH

Hailey Hương Đỗ

Dung Hứa, MHA

John Hồ

DỊCH VỤ

PHỐI HỢP CHĂM SÓC SỨC KHỎE

- Liên kết bệnh nhân với các phương pháp chẩn đoán và điều trị
- Thông dịch
- Tư vấn hoặc tham khảo ý kiến với các bác sĩ thiện nguyện
- Chụp quang tuyến vú và khám phụ khoa miễn phí/lệ phí thấp
- Xin thuốc miễn phí/lệ phí thấp
- Sinh hoạt trong nhóm hỗ trợ tinh thần

TRUY TẦM BỆNH MIỄN PHÍ

- Truy tầm ung thư vú
- Truy tầm viêm gan B và C
- Truy tầm ung thư ruột

HƯỚNG DẪN BỆNH NHÂN

- Giới thiệu những trung tâm y tế cộng đồng và các bác sĩ chuyên khoa
- Giải thích những vấn đề liên quan đến bảo hiểm sức khỏe
- Trợ giúp pháp lý, dịch vụ đưa đón và những dịch vụ xã hội khác

TIẾP CẬN & NÂNG CAO NHẬN THỨC

- Hội chợ y tế cộng đồng
- Chương trình phát thanh và truyền hình
- Hội thảo sức khỏe

SỨC KHỎE TINH THẦN



Ung thư gây ra những ảnh hưởng lâu dài đến cơ thể, cả về thể chất lẫn tinh thần.

HY VỌNG & MẠNH KHỎE CÙNG NHAU

Nếu quý vị là bệnh nhân ung thư, người sống sót với ung thư, hoặc người chăm sóc cho thân nhân mắc bệnh ung thư, đây là chương trình dành cho bạn!

Kính mời quý vị cùng VACF tìm hiểu thêm về việc sống sót với ung thư, chia sẻ kinh nghiệm, gặp gỡ bạn bè để giải tỏa tinh thần.

- ✓ Học hỏi từ các chuyên gia
- ✓ Tìm hiểu cách giảm thiểu và đối phó với căng thẳng
- ✓ Kết nối với những người cùng hoàn cảnh

HỌP NHÓM HÀNG THÁNG TỪ MÙA THU 2018.
Vui lòng liên lạc VACF để biết thêm chi tiết và ghi danh.

GIỮ LIÊN LẠC



714.751.5805



info@vacf.org



1480 AM | 5:30 PM
Thurs. | Thứ Năm



www.vacf.org
www.ungthu.org

5 LOẠI UNG THƯ GÂY TỬ VONG HÀNG ĐẦU TRONG CỘNG ĐỒNG NGƯỜI VIỆT

Nguồn: California Cancer Registry, California Department of Public Health



Phổi



Gan



Bao Tử



Ruột



Vú (Nữ)



Tụy Tạng (Nam)

GÓC TÂM SỰ

Câu chuyện bắt đầu 7 năm về trước! Vào ngày hẹn chụp hình quang tuyến vú định kỳ (annual mammogram) năm 2011 của tôi, thay vì để tôi ra về sau khi hình chụp xong, cô nhân viên y tế lại bảo tôi ngồi chờ... Chợt thấy tí nghiêm trọng trên gương mặt và lời nói của cô, linh tính tôi nghĩ rằng "...ồ, ồ!!! chắc có điều gì không ổn, chắc có tin gì không vui rồi đây!"

Và... Đúng... Đúng như thế... Kết quả chụp quang tuyến vú (mammogram) xác định có cục bướu đáng nghi ngờ xuất hiện ở vùng vú bên phải của tôi. Và ở tuổi 56, tôi nhận chẩn đoán ung thư vú thời kỳ thứ nhất! Nghe tin như sét đánh ngang tai, người tôi cứng đờ, đầu óc rối loạn và trống rỗng... Thế nhưng ngay hôm sau tôi lại hoàn toàn bình tĩnh. Nhân có con trai về chơi 3 ngày nghỉ lễ từ trường, tôi cùng cháu đi mua dịch vụ an táng cho bản thân mình. Sau đó, tôi gọi cho bà chị cả báo tin rồi viết điện tín cho các em và cô con gái ở xa... nhưng vẫn chưa muốn Mẹ biết vì sợ Mẹ lo và không chịu được tin dữ. Báo tin không vui cho mọi người, tôi không những được rất nhiều sự lo lắng, ân cần thăm hỏi từ gia đình, từ những người thân yêu, ruột thịt, bạn bè, mà còn cả những sự thương yêu, chăm sóc, cận kề từ cả nhóm y tá & bác sĩ điều trị dành cho tôi, cảm xúc vô cùng đặc biệt... Tất cả tình thương và sự ủng hộ chạm đến lòng tôi hết sức mãnh liệt và khiến tôi cảm thấy rằng: "Chung quanh tôi đang tràn đầy những tình người tuyệt vời và tất cả đều cùng mang một ý chí quyết cứu mạng đời tôi".

Tôi tìm hiểu, nâng cao nhận thức về căn bệnh và dần chấp nhận sự thực. Tôi nhìn sự việc một cách tích cực với suy nghĩ thoáng và tự tin hơn. Tôi tìm đến những người làm việc trong ngành y, trong gia đình cũng như thông qua quen biết, để học hỏi và có thêm ý kiến, cũng như đọc sách báo, lên mạng tìm hiểu những cơ nguyên bệnh trạng... và đặt ra những câu hỏi, cùng làm rõ những vấn đề thắc mắc với nhóm bác sĩ điều trị của mình.

Tôi vẫn còn nhớ như in khi đó là đúng 40 ngày sau khi Bố tôi mất vì bệnh ung thư máu, tôi quyết định chỉ mổ cắt bỏ phần bướu ung thư (lumpectomy) theo quan

niệm điều trị bảo tồn như chữa răng sâu là chỉ trám, không cần nhổ, chứ không cắt bỏ toàn bộ ngực (mastectomy), mặc dù biết rằng cơ hội ung thư tái phát trở lại sẽ có thể cao hơn cắt bỏ toàn bộ. Quá trình giải phẫu đã hoàn thành mỹ mãn, hoàn toàn không có bất kỳ dấu hiệu biến chứng về sau.

Sức khỏe và tinh thần tôi bình phục tốt đẹp. Sau khi mổ 4 tuần, bác sĩ kê toa cho tôi uống thuốc trong vòng 5 năm. Sau đó, tôi phải trải qua một 20 lần xạ trị. Trong khi xạ trị, tôi cũng may mắn không gặp nhiều trở ngại, da không sưng tấy cũng không cháy đỏ... Tuy nhiên, xương khớp tôi đau nhức và nhất là tóc rụng rất nhiều, rụng thưa cả đầu.

Vết mổ để sẹo trên ngực tôi. Vết sẹo này nhắc nhở tôi luôn nhớ đến cả một nhóm y bác sĩ thật tuyệt vời mang cùng một sứ mệnh quyết ý cứu giúp mạng sống tôi mà tôi sẽ nhớ ơn suốt đời. Những người tôi mang ơn còn phải kể đến gia đình và bạn bè rất tuyệt vời, tất cả đã lo lắng cho mạng sống và tinh thần tôi từng ngày. Cuối cùng, tôi cũng không quên cảm ơn Hội Ung Thư Việt Mỹ đã giúp tôi có cơ hội để viết lên những ký ức riêng tư này. Thật cảm ơn tất cả với lời cầu chúc thật an lành, thật hạnh phúc.

Ảnh: Yên Trần, người viết bài, thiện nguyện viên tại VACF



GÓP MỘT BÀN TAY

Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) có thể cung cấp các chương trình và dịch vụ miễn phí cho cộng đồng tất cả nhờ vào sự hỗ trợ nhiệt tình của các quý mạnh thường quân trong cộng đồng. Nếu quý vị muốn góp một bàn tay phục vụ cộng đồng, dưới đây là một số cách quý vị có thể hỗ trợ VACF. Chân thành cảm ơn.

1 | ỦNG HỘ BẰNG CHI PHIẾU HOẶC TIỀN MẶT:

Xin gửi tiền mặt hoặc chi phiếu ủng hộ đến địa chỉ:

Vietnamese American Cancer Foundation (VACF)

17150 Newhope St. #203

Fountain Valley, CA 92708

Xin hãy ghi "VACF" trên chi phiếu ủng hộ trước khi gửi đi.

2 | ỦNG HỘ BẰNG THẺ TÍN DỤNG

Xin truy cập trang mạng bảo trợ của VACF tại địa chỉ:

<http://www.vacf.org/donation/>

hoặc gọi đến văn phòng, số điện thoại là **714.751.5805**.

3 | NHÂN ĐÔI SỰ BẢO TRỢ

Nhiều cơ sở thường có các chương trình bảo trợ dựa trên lòng hảo tâm của các nhân viên. Vì vậy, hãy liên lạc với bộ phận nhân sự ở nơi quý vị làm việc để xem công ty của quý vị có những chương trình như vậy không.

4 | ĐI CHỢ SAIGON CITY MARKETPLACE

Quý vị có thể đóng góp cho VACF khi mua sắm ở chợ Saigon City Marketplace. Khi tính tiền, xin quý vị nói với người tính tiền là quý vị muốn giúp cho VACF với mã số **50** thì 5% từ số tiền đi chợ của quý vị sẽ được gửi tặng VACF.

5 | ĂN TẠI NHÀ HÀNG SEAFOOD PALACE

Ăn tối và quây tụ! Khi quý vị dùng bữa tại nhà hàng Seafood Palace, xin quý vị cho nhân viên nhà hàng biết là muốn hỗ trợ cho VACF với mã số **58** thì một phần số tiền thanh toán trong hóa đơn sẽ được gửi tặng VACF.

6 | THAM GIA THIÊN NGUYỆN CÙNG VACF

Quý vị có thể ủng hộ VACF bằng thời gian quý báu của mình. VACF luôn luôn nhận sự giúp đỡ từ các thiện nguyện viên tại văn phòng cũng như tại các chương trình phục vụ cộng đồng. Nếu quý vị muốn trở thành thiện nguyện viên, xin vui lòng liên lạc với VACF tại số **714.751.5805** hoặc trang mạng info@vacf.org.

Cancer
FIGHTERS
Circle

**Quý vị có muốn hỗ trợ VACF
một cách thường xuyên không?**

Kính mời quý vị tham gia chương trình
VACF Cancer Fighters Circle.

Bắt đầu từ \$20.18 (chỉ vài ly cà phê) mỗi tháng, những đóng góp quý báu của quý vị giúp cho VACF duy trì những hoạt động nâng cao nhận thức về sức khỏe, truy tầm ung thư và hướng dẫn chăm sóc bệnh nhân ung thư trong cộng đồng, **tất cả hoàn toàn miễn phí.**

Thông tin về **VACF Cancer Fighters Circle** sẽ được cập nhật trên trang mạng VACF và trên báo VACF phát hành mỗi năm 2 lần. Thêm vào đó, quý vị sẽ nhận những thông tin đặc biệt về hoạt động của VACF và những ảnh hưởng tích cực từ sự đóng góp của quý vị đến cộng đồng.

**Ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu
trong cộng đồng chúng ta.**

Hãy cùng góp sức trong cuộc chiến với ung thư.

Để tham dự chương trình VACF Cancer Fighters Circle, xin quý vị hãy gửi thư điện tử (email) đến info@vacf.org, gọi **714.751.5805**, hoặc điền thông tin cá nhân của quý vị vào bao thư ủng hộ được đính kèm trong số báo này.

Chân thành cảm ơn.

VACF là một tổ chức vô vụ lợi 501(c)(3). Đóng góp tài chính được khấu trừ thuế theo luật định.

UNG THƯ 101: DẠ DÀY

Ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong cộng đồng người Mỹ gốc Việt. Bước đầu của việc phòng chống là việc nâng cao kiến thức và nhận thức, đặc biệt là những bệnh ung thư phổ biến và ảnh hưởng nhiều nhất trong cộng đồng. Ung Thư 101 là chương mục trong bản tin định kỳ của Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) đề cập đến các bệnh ung thư khác nhau. Những thông tin này chỉ dùng cho mục đích nâng cao hiểu biết và bổ sung cho các chương trình tiếp cận và nâng cao kiến thức của VACF, không nhằm cung cấp tư vấn y tế cụ thể. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về những thông tin này, xin vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ của quý vị.

Năm nay, ước tính có khoảng 16,520 người đàn ông và 9,720 phụ nữ bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư dạ dày, và 10,800 người sẽ tử vong vì căn bệnh này. Ung thư dạ dày chủ yếu ảnh hưởng đến người lớn tuổi. Khoảng 6 trong 10 người được chẩn đoán mỗi năm ở độ tuổi 65 trở lên. Đối với nam giới khả năng là 1 trong 95. Đối với nữ giới khả năng là 1 trong 154. Ung thư dạ dày đang đứng hàng thứ tư trong những loại ung thư thường gặp ở nam giới người Mỹ gốc Việt và hàng thứ năm ở nữ giới người Mỹ gốc Việt.

NGUY CƠ

- Nam giới có nguy cơ bị ung thư dạ dày cao hơn
- Những người trên 50 có nguy cơ bị ung thư dạ dày cao hơn
- Nhiễm *Helicobacter pylori*
- Có tiền sử gia đình mắc bệnh ung thư dạ dày
- Chế độ ăn uống kém, thiếu vận động, hoặc béo phì

TRIỆU CHỨNG

Ở những giai đoạn đầu, bệnh thường không có triệu chứng. Khi ung thư phát triển, các triệu chứng phổ biến nhất là:

- Cảm thấy khó chịu hoặc đau ở vùng dạ dày
- Buồn nôn và ói mửa, có hoặc không có máu
- Biếng ăn và sụt cân
- Cảm thấy no hoặc đầy bụng sau một bữa ăn nhỏ
- Trong phân có máu

Thông thường, những triệu chứng này không phải do ung thư. Các vấn đề về sức khỏe khác như là bị viêm loét hoặc nhiễm trùng có thể gây ra các triệu chứng tương tự. Nếu quý vị gặp bất kỳ triệu chứng nào kể trên, hãy gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình để tìm hiểu thêm.

PHÒNG NGỪA

- Tập thể dục đều đặn
- Duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh với nhiều rau quả tươi
- Hạn chế ăn đồ nướng và thức ăn có nhiều muối
- Không hút thuốc. Nếu có, hãy bỏ hút thuốc.

PHÁT HIỆN SỚM

Ở tuổi 50, quý vị nên bắt đầu tham khảo ý kiến từ chuyên gia chăm sóc sức khỏe về những ưu và khuyết điểm của việc kiểm tra phát hiện bệnh. Phát hiện sớm bệnh ung thư dạ dày để được điều trị kịp thời sẽ cứu được mạng sống.

Bởi vì ung thư dạ dày là một bệnh không thường gặp, việc truy tầm định kỳ không được thực hiện tại Mỹ. Hầu hết những người bị bệnh này không được chẩn đoán cho đến khi họ bắt đầu có những dấu hiệu và triệu chứng nhất định. Chỉ có khoảng 1 trong 5 trường hợp bệnh ung thư dạ dày ở Mỹ được phát hiện ở giai đoạn đầu.

Các nhà nghiên cứu hiện vẫn đang nỗ lực tìm hiểu thêm về nguyên nhân gây ung thư dạ dày và cách điều trị tốt nhất. Nội soi dạ dày (còn được gọi là **esophagogastroduodenoscopy** hoặc **EGD**) là xét nghiệm chính được sử dụng để phát hiện ung thư dạ dày. Trong quá trình thử nghiệm, một ống mỏng, dẻo trang bị với đèn và một camera nhỏ được truyền xuống cổ họng vào dạ dày. Điều này giúp bác sĩ nhìn thấy niêm mạc thực quản, dạ dày, và phần đầu của ruột non. Nếu tìm thấy các vùng bất thường, các mẫu mô có thể được thu thập để phân tích.

Một xét nghiệm khác, siêu âm nội soi (**endoscopic ultrasound** hoặc **EUS**), cũng có thể được thực hiện. EUS hữu ích nhất trong việc xác định độ xâm lấn của ung thư vào thành dạ dày, các mô lân cận, và các hạch bạch huyết gần đó.

Nếu có tiền sử nhiễm *Helicobacter pylori* hoặc bị viêm dạ dày lâu dài hoặc có người thân đã được chẩn đoán mắc bệnh ung thư dạ dày, quý vị nên tham khảo bác sĩ về việc truy tầm ung thư dạ dày.

ĐIỀU TRỊ

Các lựa chọn điều trị ung thư dạ dày phụ thuộc vào từng loại và giai đoạn của ung thư, vị trí của khối u, và tình trạng sức khỏe cũng như yêu cầu cá nhân của mỗi bệnh nhân.

Các phương pháp điều trị bao gồm phẫu thuật, hoá trị, xạ trị, phương pháp điều trị mục tiêu, hoặc liệu pháp miễn dịch. Đôi khi các phương pháp điều trị được kết hợp với nhau để đạt hiệu quả cao nhất tùy vào tình trạng của bệnh nhân.

Nguồn Tài Liệu: Để biết thêm thông tin về bệnh ung thư dạ dày, hãy truy cập www.PreventCancer.org.

SINH HOẠT SẮP ĐẾN

SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG

HỘI THẢO UNG THƯ NHIẾP HỘ TUYẾN

Chủ Nhật, 16 tháng 9 | 10 AM—12 PM

Bệnh Viện MemorialCare Orange Coast
18035 Brookhurst St., Fountain Valley, CA 92708

SUSAN G. KOMEN RACE FOR THE CURE

Chủ Nhật, 23 tháng 9 | 8 AM—12 PM

Fashion Island, Newport Beach
Ghi danh với **Team VACF!**
www.komenoc.org/race

HỘI CHỢ Y TẾ VPASC

Chủ Nhật, 14 tháng 10 | 9 AM—2 PM

Westminster Rose Center
14140 All American Way, Westminster, CA 92683

BUỔI GALA GÂY QUỸ LẦN THỨ 7

Chủ Nhật, 28 tháng 10 | 5 PM

Nhà Hàng Twenty Eight
19530 Jamboree Rd., Irvine, CA 92612

LỄ HỘI MÙA THU LẦN THỨ 9

Thứ Bảy, 3 tháng 11 | 10 AM—2 PM

Bệnh Viện MemorialCare Orange Coast
18111 Brookhurst St., Fountain Valley, CA 92708

HỌP NHÓM HÀNG THÁNG

Địa điểm: Văn Phòng Hội Ung Thư Việt Mỹ
17150 Newhope St., #203, Fountain Valley, CA 92708
Thời gian: Thứ Sáu cuối tháng, 4 - 6 PM

Thứ Sáu, 28 tháng 9

Dinh Dưỡng và Sức Khỏe Lành Mạnh

Thứ Sáu, 26 tháng 10

Bảo Hiểm Sức Khỏe Medicare

Thứ Sáu, 30 tháng 11

Dịch Vụ Chăm Sóc Xoa Dịu Triệu Chứng

Thứ Sáu, 28 tháng 12

Họp Mặt Cuối Năm

VĂN PHÒNG ĐÓNG CỬA

Lễ Tạ Ơn

*Thứ Năm, 22 tháng 11
Thứ Sáu, 23 tháng 11*



Lễ Giáng Sinh

Thứ Ba, 25 tháng 12

Tết Dương Lịch

Thứ Ba, 1 tháng 1, 2019

ĐỂ BIẾT THÊM CHI TIẾT
HOẶC GHI DANH,
VUI LÒNG LIÊN LẠC VACF:

 714.751.5805
 info@vacf.org

VIETNAMESE AMERICAN
CANCER FOUNDATION

7TH
ANNUAL
Gala

For more information, please
email info@vacf.org or call 714.751.5805

Sponsorship and advertisement
opportunities available.

LIFE IS
MYSTERIOUS

10.28.18
SAVE THE DATE

TWENTY-EIGHT
IRVINE, CA

CỬA SỔ HY VỌNG

Ung thư chỉ là một căn bệnh, không phải một bản án. Ung thư KHÔNG có nghĩa là chết. Ung thư chỉ là một phần trong cuộc sống.

Một phụ nữ mạnh mẽ đã sống sót với căn bệnh ung thư vú hơn 7 năm, J. Trần, chia sẻ đôi lời với tất cả chúng ta.

Bạn có lời chia sẻ gì với những người đã được chẩn đoán bị ung thư vú hoặc các bệnh ung thư khác?

Bạn không đơn độc!!! Đó chỉ là một chẩn đoán bệnh, không phải là một bản án tử hình dành cho bạn!!! Có rất nhiều nguồn hỗ trợ trong cộng đồng chúng ta luôn sẵn sàng giúp đỡ bạn. Hãy lạc quan tiếp nhận những thay đổi đang đến với bạn: thời lịch trình, vấn đề thể chất, tinh thần, v.v.

Hãy chia sẻ tin tức với mọi người!!! Bắt đầu từ những người thân yêu gần gũi nhất của bạn, sau đó là đồng nghiệp, bạn bè của bạn và những người bạn quen biết. Đây là một cơ hội tuyệt vời để bạn nâng cao nhận thức trong cộng đồng về ung thư và giúp mọi người hiểu rằng căn bệnh này không chữa bất kì ai.

Bạn có gì nhấn gửi đến các chị em phụ nữ trong cộng đồng chúng ta? Bạn có chia sẻ gì về tầm quan trọng của việc kiểm tra định kỳ để truy tầm bệnh? Đặc biệt là lời nhấn gửi dành cho những người bận rộn với công việc?

Hãy chủ động, có trách nhiệm về cuộc sống, và đặt sức khỏe của bạn lên ưu tiên hàng đầu!!! Việc lên lịch, lấy hẹn đi khám và kiểm tra định kỳ lặp lại từ năm này sang năm khác có thể gây ra nhiều phiền toái, nhưng bạn sẽ có được rất nhiều lợi ích từ việc kiểm tra thường xuyên, như cơ hội phát hiện bệnh sớm và có nhiều lựa chọn điều trị tốt hơn.

Bạn có thể chia sẻ “lời hay ý đẹp” hoặc lời khuyên dành cho bất cứ ai phải đối mặt với bệnh ung thư hoặc một căn bệnh đe dọa tính mạng khác?

Hãy sống hết mình cho hiện tại và làm việc để hướng tới tương lai. Không chỉ sống cho bản thân mà còn sống cho những người thân yêu xung quanh bạn. Hãy luôn nhìn vào tương lai một cách tích cực.

WINDOWS OF HOPE

Cancer is NOT a death sentence. Cancer is just a word, one word in your sentence, one part of your life.

Sharing hope is powerful! A strong breast cancer survivor of 7 years, J. Tran, has a few words of wisdom to share with all of us.

What message do you have for others who have been diagnosed with breast cancer or other cancer?

You are not alone!!! What you have is a diagnosis, not a death sentence!!! There are so many resources that are available in our community to assist you. Embrace the changes that are going to be happening on the horizon: scheduling, physical, mental, etc.

Share the news!!! Start with your close-knit circle, then to your colleagues, friends and anyone who you come in contact with. This is a great opportunity for you to educate the community that anyone and everyone is prone to the disease.

What message would you like to provide women in the community? What is your message to other women about the importance of screening? Especially working women?

Take charge of your life and health needs to be a priority!!! It is a nuisance to have to schedule and to go through the screening year after year, but the outcome of your regular screening is so much greater and it provides a much better chance of discovery and treatment options.

What “words of wisdom” and/or advice would you give anyone facing cancer or another life-threatening illness?

Live for the moment and work toward to the future. Not only for yourself but for the sake of your loved ones as well. Maintain a positive outlook at all time.



VIETNAMESE AMERICAN
CANCER FOUNDATION

7TH
ANNUAL
Gala

LIFE IS
MYSTERIOUS

SUNDAY · 10 · 28 · 18

TWENTY EIGHT

19530 JAMBOREE RD.
IRVINE, CA 92612

BAL MASQUÉ

5 PM COCKTAIL RECEPTION

6 PM DINNER PROGRAM

SILENT & LIVE AUCTION

LIVE ENTERTAINMENT

GOURMET CUISINE

FIGHT CANCER

\$200 PER PERSON

OPPORTUNITIES FOR

SPONSORSHIP

ADVERTISEMENT

IN-KIND DONATION



Vietnamese American
Cancer Foundation

Hội Ủng Thủ Việt Mỹ

CONTACT

714.751.5805

INFO@VACF.ORG

A MESSAGE FROM THE BOARD OF DIRECTORS

When the Vietnamese American Cancer Foundation (VACF) was established almost 20 years ago, stigma about cancer in the community was very pervasive. While we still have more work to be done, community members are becoming more open to talking, screening, and acknowledging cancer as a disease. As cancer has been, mental health is highly stigmatized today. However, today in our community, there is a growing voice in the about the critical inclusion of mental and emotional wellness in addressing our physical health.

In fulfilling VACF’s mission, the integration of physical and mental well-being is extremely important in supporting the cancer survivorship experience. While more individuals are learning, screening, and tackling their cancer diagnosis head-on with medical treatment, much less are acknowledging, addressing, and seeking support for the toll of cancer and cancer survivorship on the emotional health of themselves, their families, and friends.

Cancer patients and survivors are at risk for anxiety, depression, and some show symptoms of post-traumatic stress disorder. These risks, when combined with barriers in language and gaps in class and social support, can lead to an even more severe impact on mental health.

Please join us in moving forward with a more holistic support for the cancer survivorship experience. Cancer patients and their caregivers will learn yoga alongside cancer knowledge, coping skills alongside different treatment options, create art in the midst of their medical appointments, and improve their well-being from within.



Thai Van Nguyen, MD
Chair

Bichlien Nguyen, MD
Vice-Chair & Treasurer

Jim Loveder, Esq.
Secretary

Alexandra Khanh Le, Esq.

An Duy Nguyen, MD

Derrick Nguyen, Esq.

Jayce Dung Yenson

Kathleen M.K. Nguyen

Khoi Q. Tang, MD

Ofir Turel, PhD

Thomas Tri Quach, MD

TIẾNG VIỆT TRANG SỐ 2

WORDS FROM THE VACF STAFF

Experience and knowledge are best shared by stories.

At VACF, one of our longest running services is patient navigation for general health concerns, cancer concerns, and cancer patients. Every year, we help hundreds of community members navigate the health system and connect with enabling services, while learning more about cancer risks, prevention, and early detection. Each person has their unique story and perspective.

VACF’s health navigators recently spoke with a daughter and her mom, who is undergoing treatment for breast cancer. While in treatment, her mom faced tension in relationships with other loved ones, who misunderstood changes in her mood and emotional state. The daughter expressed frustration in her mom’s inability to process and address this tension, which affected her mental well-being even further.

Addressing and supporting mental well-being is just as important to the treatment experience as physical needs, like proper hydration and nutrition. Therefore, VACF’s patient navigation not only provides practical and informational knowledge for cancer survivorship, but also emotional and mental health support, starting with a safe space and ears, support groups, and linkage to appropriate therapy and counseling.

To help VACF expand its support, we are looking for champions and advocates who deeply believe and experience this integration of physical and emotional health in the cancer fighting journey. Please reach out to VACF and join us in this movement. Thank you.

Becky Nguyen, MPA, MPH
Executive Director

Dung Hua, MHA
Program Coordinator

Hailey Do
Health Navigator

John Ho
Development Officer

SERVICES

CARE COORDINATION

- Linkage to various diagnostic and treatment options
- Language interpretation service
- Support group
- Counseling or consultation with a volunteer doctor
- Low-cost/free mammograms and Pap smears
- Free/low cost medication programs

SCREENINGS

- Free clinical breast exams
- Free hepatitis B & C screenings
- Free colorectal cancer screenings

PATIENT NAVIGATION

- Health insurance concerns
- Legal assistance, transportation, and other social services
- Local community clinics, physicians & specialists

OUTREACH & EDUCATION

- Community health fairs
- Educational radio and TV shows
- Community seminars and workshops

EMOTIONAL WELLNESS



Cancer affects the body long-term, both physically and emotionally.

HOPE & WELLNESS TOGETHER

If you are a cancer patient, survivor, or caregiver of an individual with cancer, this program is for you!

Join VACF to learn more about cancer survivorship, share experiences, meet friends, and lift your mind and spirit.

- ✓ Learn from experts
- ✓ Practice stress reduction and life coping skills
- ✓ Be part of a family

Monthly meetings begin Fall 2018.
Please contact VACF to learn more and register.

STAY CONNECTED



714.751.5805



info@vacf.org



1480 AM | 5:30 PM
Thurs. | Thứ Năm



www.vacf.org
www.ungthu.org

TOP 5 CANCERS FOR VIETNAMESE AMERICANS BY MORTALITY

Source: California Cancer Registry, California Department of Public Health



Lung



Liver



Stomach



Colon



Breast
(Females)



Pancreas
(Males)

REFLECTION CORNER

My story started about 7 and a half years ago. On February 22, 2011, the day of my yearly routine mammography appointment, the radiologist asked me to wait, instead of letting me go as usual. Seeing a hint of concern on her face, my instinct immediately told me, "...Oh, oh!!! Something must not be okay. It must not be good news!"

Yep! It wasn't good! A not-so-friendly lump showed up on the imaging of my right breast, and I was diagnosed with breast cancer, stage I, at age 56! I felt like I was struck by lightning, numb, and my mind was both frazzled and blank at the same time...but the next day, I was completely calm. My son was visiting during a long weekend from UC Santa Barbara, and we went to buy a funeral package for myself. Then, I talked to my older sister on the phone, and texted my six other brothers and sisters along with my daughter. However, I didn't tell my Mom because I was afraid that she wouldn't be able to handle the news. After sharing the bad news, I was tremendously overwhelmed by the amount of concern, love, and care from close family, relatives, loved ones, friends, along with the love, care, thoughtfulness given by the nurses and doctors in my care team. All this love and support warmed my heart, and I appreciated that in life I was surrounded by wonderful people who had a determination to save my life.

I recognized and embraced my situation. I faced the fight against cancer with an open mind and positive attitude. I discussed options with family and friends in the medical field, read books, searched the internet for everything about breast cancer...and shared my questions and concerns with my cancer care team.

On March 28, 40 days after my Dad passed away from leukemia, I decided to just do a lumpectomy instead of a mastectomy, going with the idea that you fill, and not pull, a tooth with a cavity. I was aware that the risk of breast cancer recurrence might be higher than if I had a mastectomy.

That unfriendly lump in my right breast was taken out for good, plus a couple of lymph nodes under the armpit, to decrease the chance for the cancer cells to spread. The surgery went well with no side effects. I felt very lucky that

my breast tumor's subtype was estrogen receptor (ER) positive, and human epidermal growth factor receptor 2 (HER2) negative.

My physical and mental health recovered quickly. Four weeks after the surgery, I received 20 sessions of radiation and put on hormone medication for 5 years. During radiation, I was very lucky to have a relatively good experience, with no red or inflamed skin, but I did have bone and joint aches, and severe hair loss.

The surgery left a scar on my breast to this day. It forever reminds me of the wonderful group of doctors and nurses who made it their mission to save my life, for which I will be forever grateful. It forever reminds me of my family and loved ones who took care of my life and spirit every day. I wish all of these incredible people great peace and great happiness.



Yen Tran, Breast Cancer Survivor & VACF Volunteer

LEND A HELPING HAND

VACF is able to offer programs and services to the community, free of charge, due to the generous support of community members like you. If you would like to lend a helping hand in service to the community, here are some of the ways you can assist us. Thank you!

1 | DONATION BY CHECK OR CASH

Please send cash or check contributions to:

Vietnamese American Cancer Foundation (VACF)
17150 Newhope St. #203
Fountain Valley, CA 92708

Checks should be made payable to **VACF**.

2 | DONATION BY CREDIT CARD

Please visit VACF's donation site at:

<http://www.vacf.org/donation/>

or call the VACF office at **714.751.5805**.

3 | DOUBLE YOUR DONATION

Many employers offer matching donation programs for their employee's generosity. Check with your company's human resources department to see if a program is available.

4 | SHOP AT SAIGON CITY MARKETPLACE

You can help contribute to VACF when you go shopping at Saigon City Marketplace. Whenever you shop, please remember to tell the cashier that you would like to support VACF with **account #50** and a percentage of your qualified purchase will be donated to VACF.

5 | DINE AT SEAFOOD PALACE

Dine and donate! Now when you dine at Seafood Palace, let the staff know that you would like to support VACF with **account #58**, and a percentage of your purchase will be donated to VACF.

6 | VOLUNTEER WITH VACF

You can also donate your time! VACF always welcomes volunteers to help in the office or at community events. If you would like to apply to be a volunteer, please contact VACF at **714.751.5805** or info@vacf.org.



Are you interested in supporting VACF on a regular basis?

Please consider joining the **VACF Cancer Fighters Circle!**

Starting at \$20.18 (just a few cups of coffee) a month, your valuable donations help VACF sustain its health education, patient navigation, screenings, and cancer care guidance, **all free of charge.**

The **VACF Cancer Fighters Circle** will be acknowledged on the VACF website and in VACF's semi-annual newsletter. In addition, you will receive special updates on VACF activities and the impact that you are making in the community.

*Cancer is the top cause of death in the community.
Let's fight together.*

To join the **VACF Cancer Fighters Circle**, please email info@vacf.org, call **714.751.5805**, or complete the donation envelope included in this newsletter. Thank you!

We greatly appreciate VACF's current **Cancer Fighters Circle** members:

Cuc Thi Nguyen

Jacqueline Tran

Jennifer Chung

Katie Nguyen & Kelvin Lam

Ngoc & Hoa Tran

Tam Ho & Joan Nguyen

*Thomas Tri Quach, MD &
Jenny Lee Quach, PharmD*

VACF is a 501(c)(3) non-profit organization. Your donations are tax-deductible to the extent allowed by law.

CANCER 101: STOMACH

Cancer is the top killer in the community. The first line of defense for cancer is increased knowledge and awareness, especially of the most prevalent cancers affecting us. Cancer 101 is a series in our newsletter that highlights different cancers. This educational series will complement the outreach and education that we do in the community. It is not intended to provide specific medical advice. If you have any questions about information you read, please consult your healthcare provider.

This year, an estimated 16,520 men and 9,720 women will be diagnosed with stomach cancer, and about 10,800 will die from the disease. Stomach cancer mostly affect older people. About 6 out of 10 people diagnosed with stomach cancer each year are 65 or older. For men the chance is about 1 in 95. For women the chance is about 1 in 154. Stomach cancer is the fourth and fifth most common cancer by incidence in Vietnamese American men and women, respectively.

AT RISK

- Men are at higher risk for stomach cancer
- People over age 50 have increased risk for stomach cancer
- *Helicobacter pylori* infection
- Poor diet, lack of physical activity, or obesity
- Has a family history of stomach cancer

SYMPTOMS

In the early stages of stomach cancer, there are usually no symptoms. As the cancer grows, the most common symptoms are

- Discomfort or pain in the stomach area
- Nausea and vomiting, with or without blood
- Poor appetite and weight loss
- Feeling full or bloated after a small meal
- Blood in the stool

Most often, these symptoms are not due to cancer. Other health problems, such as an ulcer or infection, can cause the same symptoms. If you experience any of these symptoms, talk to your health care professional.

PREVENTION

- Exercise regularly
- Have a healthy diet with lots of fresh fruits and vegetables
- Consume less salty and smoked foods
- Don't smoke. If you do smoke, quit.

EARLY DETECTION

At age 50, start talking with your health care professional about the pros and cons of getting tested. Early detection of stomach cancer followed by prompt treatment saves lives.

Because stomach cancer is uncommon, routine screening is not done in the US. Most people with this disease are not diagnosed until they start having certain signs and symptoms. Only about 1 in 5 stomach cancers in the US is discovered at an early stage.

Researchers are working to learn more about what causes stomach cancer and how best to treat it. Upper endoscopy (also known as **esophagogastroduodenoscopy** or **EGD**) is the main test used to find stomach cancer. During this test, a thin, flexible, lighted tube containing a tiny camera (endoscope) is passed down your throat and into your stomach. This lets the doctor see the lining of your esophagus, stomach, and first part of the small intestine. If abnormal areas are found, tissue samples can be collected for analysis.

Another test, **endoscopic ultrasound (EUS)**, can also be done. EUS is most useful in seeing how far a cancer may have spread into the wall of the stomach, to nearby tissues, and to nearby lymph nodes.

If you have a history of *Helicobacter pylori* infections or long-term inflammation of the stomach or if you have a close relative who was diagnosed with stomach cancer, start talking to your doctor about stomach cancer screening.

TREATMENTS

Treatments options for stomach cancer depend on the type and stage of the cancer, the location of the tumor, and a patient's overall health and personal preferences.

Treatments include surgery, chemo, radiation, targeted therapy, or immunotherapy. Some treatments are combined.

For more information about stomach cancer, please visit www.cancer.org.



UPCOMING EVENTS

COMMUNITY EVENTS

PROSTATE CANCER SEMINAR

Sunday, September 16 | 10 AM—12 PM

MemorialCare Orange Coast Medical Center
18035 Brookhurst St., Fountain Valley, CA 92708

SUSAN G. KOMEN RACE FOR THE CURE

Sunday, September 23 | 8 AM—12 PM

Fashion Island, Newport Beach
Join **Team VACF** when you register!
www.komenoc.org/race

VPASC HEALTH FAIR

Sunday, October 14 | 9 AM—2 PM

Westminster Rose Center
14140 All American Way, Westminster, CA 92683

7TH ANNUAL GALA

Sunday, October 28 | 5 PM

Twenty Eight Restaurant
19530 Jamboree Rd., Irvine, CA 92612

9TH ANNUAL FALL FESTIVAL FOR LIFE

Saturday, November 3 | 10 AM—2 PM

MemorialCare Orange Coast Medical Center
18111 Brookhurst St., Fountain Valley, CA 92708

MONTHLY GROUP MEETING

Locations for all meetings: VACF Office
17150 Newhope St., #203, Fountain Valley, CA 92708

Time for all meetings: 4 - 6 PM

Friday, September 28

Nutrition & Wellness

Friday, October 26

Medicare

Friday, November 30

Palliative Care

Friday, December 28

End of Year Celebration

OFFICE CLOSURES

Thanksgiving Day

Thursday, November 22

Friday, November 23



Christmas Day

Tuesday, December 25

New Year's Day

Tuesday, January 1, 2019

FOR MORE DETAILS AND TO
REGISTER FOR ANY EVENT,
PLEASE CONTACT VACF:

 714.751.5805
 info@vacf.org

VIETNAMESE AMERICAN
CANCER FOUNDATION

7TH
ANNUAL
Gala

For more information, please
email info@vacf.org or call 714.751.5805

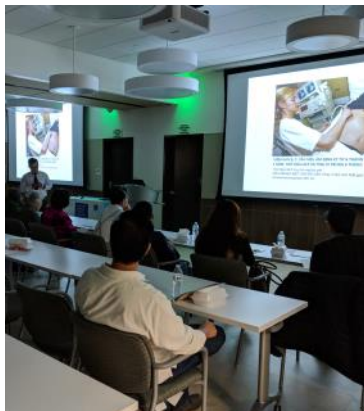
Sponsorship and advertisement
opportunities available.

LIFE IS
MYSTERIOUS

10.28.18
SAVE THE DATE

TWENTY-EIGHT
IRVINE, CA

SINH HOẠT VỪA QUA



RECENT ACTIVITIES & EVENTS



20TH ANNUAL
Steps of Hope
 DINNER
Bước Chân Hy Vọng
 LẦN THỨ 20

Thank you! Chân thành cảm ơn!



**SPECIAL THANKS TO THE FOLLOWING
 MAJOR SPONSORS**

APPLIED MEDICAL

ASTRA-ZENECA

B&T INSURANCE

DUC DO, MD &

PHUONG TRANG CAO, PHARM D

MARK NGUYEN

NEW HOPE

HEMATOLOGY ONCOLOGY CONSULTANTS

NHAN HOA COMPREHENSIVE

HEALTHCARE CLINIC

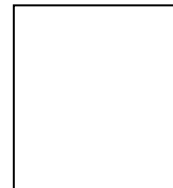
ROBINSON PHARMA

Vào thứ Bảy, ngày 9 tháng 6, năm 2018, Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) đã tổ chức buổi tiệc Bước Chân Hy Vọng lần thứ 20 với sự tham dự của các nhà bảo trợ cũng như tất cả mọi người trong cộng đồng. Buổi tiệc đã tạo cơ hội để chúng ta cùng vinh danh những người sống sót với ung thư, hỗ trợ người bệnh, và cùng giữ vững tinh thần đoàn kết trong cuộc chiến với ung thư. Hội Ung Thư Việt Mỹ chân thành cảm ơn sự quan tâm và hỗ trợ của quý vị trong việc duy trì các hoạt động và chương trình trong cộng đồng.


On Saturday, June 9, 2018, the Vietnamese American Cancer Foundation (VACF) held the 20th Annual Steps of Hope Dinner with the participation of about 550 supporters and community members. The dinner was an opportunity to honor cancer survivors, their loved ones, and individuals that stand in solidarity with those battling cancer. VACF sincerely thanks you for your support of the community.




VIETNAMESE AMERICAN
CANCER FOUNDATION
17150 NEWHOPE STREET, #203
FOUNTAIN VALLEY, CA 92708




STAY CONNECTED | GIỮ LIÊN LẠC

 17150 Newhope Street, Suite 203
Fountain Valley, CA 92708

 714.751.5805

 1480 AM
5:30 PM | Thursday

 vacf.org | ungthu.org

 info@vacf.org
thongtin@ungthu.org

 @VACFsocal



Vietnamese American
Cancer Foundation
Hội Ung Thư Việt Mỹ

UPDATE YOUR INFORMATION CẬP NHẬT THÔNG TIN CỦA QUÝ VỊ

PREFERENCES | NHẬN THÔNG TIN QUA

Mail Email Phone Call Text

Upcoming Events, Newsletter, Special Events
Sinh Hoạt Sắp tới, Báo, Chương Trình Đặc Biệt

Please email me the newsletter **ONLY**, do not mail
*Vui lòng **CHỈ** gửi báo qua email, không gửi bưu điện*

Please **DO NOT** contact or send me any information
*Vui lòng **ĐỪNG** liên lạc hoặc gửi thông tin cho tôi*

I WOULD LIKE TO LEARN MORE ABOUT TÔI MUỐN TÌM HIỂU THÊM VỀ

- Cancer Prevention | *Phòng Ngừa Ung Thư*
- Cancer Detection | *Phát Hiện Ung Thư*
- Cancer Diagnosis/Treatment | *Chẩn Đoán/Điều Trị*
- Cancer Survivorship | *Sống Sốt Với Ung Thư*
- Other | *Khác:* _____

YOUR CONTACT INFORMATION

Name: _____

Company: _____

Address: _____

City: _____ State: _____ Zip: _____

Email: _____

Phone: _____ Mobile Phone: _____

**PLEASE CUT THIS
AND MAIL TO:**
Vietnamese American
Cancer Foundation
17150 Newhope St., #203
Fountain Valley, CA 92708

**SAVE POSTAGE &
UPDATE ONLINE:**



<https://tinyurl.com/vacfupdate>

