

Nhịp Cầu Hy Vọng

Bridge of Hope

MÙA THU | FALL 2019



MỤC LỤC | IN THIS ISSUE:

GÓC TÂM SỰ • REFLECTION CORNER

CỬA SỔ HY VỌNG • WINDOWS OF HOPE

SINH HOẠT SẮP ĐẾN • CALENDAR OF EVENTS

UNG THƯ 101: TRUY TẦM • CANCER 101: SCREENINGS

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



LỜI NHẮN TỪ VACF

ENGLISH ON PAGE 10

Quý Thân Hữu kính mến,

Chân thành cảm ơn quý thân hữu đã luôn đồng hành và hỗ trợ Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF). VACF vô cùng trân trọng mọi sự ủng hộ và giúp đỡ từ cộng đồng trong việc tiếp tục nâng cao nhận thức, phổ biến kiến thức về ung thư, cũng như việc tăng cường khả năng tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ. **CÙNG NHAU, chúng ta đang nâng cao sức khỏe của cộng đồng và cứu mạng sống.**

Ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong cộng đồng người Mỹ gốc Việt, VACF đặc biệt chú trọng vào các loại ung thư hiện đang ảnh hưởng nặng nề nhất trong cộng đồng chúng ta. Có một số loại ung thư người Mỹ gốc Việt thường gặp phải nhiều hơn các sắc dân khác, do vậy, các nguồn tài nguyên, thông tin và dịch vụ còn rất hạn chế trong việc phục vụ nhu cầu ngày càng tăng cao trong cộng đồng.

Một trong những ví dụ điển hình là người Mỹ gốc Việt có tỷ lệ nhiễm viêm gan B cao nhất, và đây cũng là nguyên nhân hàng đầu dẫn tới ung thư gan. Thế nhưng, viêm gan B và ung thư gan lại không phổ biến trong các sắc dân khác nên hiện vẫn chưa có nhiều chuyên gia, thông tin phù hợp về mặt văn hóa, ngôn ngữ, và lựa chọn điều trị cũng vẫn còn nhiều hạn chế. May mắn thay, virus viêm gan B có thể được phát hiện sớm bằng việc xét nghiệm máu đơn giản và có thể ngừa được bằng cách tiêm phòng. Bệnh viêm gan B cũng có thể được điều trị hiệu quả bằng thuốc. Đây chính là lý do VACF luôn chủ động giúp cộng đồng chúng ta hiểu rõ thêm những thông tin này và có thể tiếp cận những dịch vụ cần thiết để giảm tỷ lệ tử vong do ung thư gan.

Bên cạnh đó, vẫn còn nhiều điều về ung thư gây nên những hiểu lầm hoặc chưa được khám phá trong cộng đồng chúng ta. Vì các nguyên nhân đó, VACF không ngừng đưa ra nhiều chương trình và dịch vụ mới để giúp cộng đồng tìm hiểu và truyền bá kiến thức về ung thư, khuyến khích tham gia phát hiện và phòng ngừa sớm, tranh đấu ủng hộ thêm các chương trình nghiên cứu. VACF đóng vai trò là cầu nối giữa cộng đồng và các dịch vụ liên quan đến ung thư. **CÙNG NHAU, chúng ta bắc nhịp cầu hy vọng.**

VACF tin rằng việc phổ biến và chia sẻ kiến thức, tranh đấu ủng hộ thêm nhiều chương trình nghiên cứu trong cộng đồng sẽ mang lại nhiều lợi ích hơn cho tất cả đồng hương trong tương lai. Những nỗ lực này sẽ giúp giảm tỷ lệ tử vong do ung thư, đồng thời nâng cao chất lượng cuộc sống của cộng đồng người Mỹ gốc Việt ở khắp mọi nơi. Hãy cùng kết nối với VACF trong việc đưa ra những sáng kiến, chương trình mới, nhằm giúp đỡ và hỗ trợ cộng đồng. **CÙNG NHAU, chúng ta tạo ra sức ảnh hưởng.**

Cảm ơn quý thân hữu đã luôn hết lòng hỗ trợ VACF. Hy vọng rằng VACF sẽ luôn có được sự đồng hành quý báu của tất cả quý vị trong những nỗ lực cứu mạng sống và mang lại hy vọng cho bệnh nhân ung thư, những người sống sót sau ung thư cùng người thân của họ và cả cộng đồng chúng ta.

Trân trọng,
Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF)

HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ

Thái Vân Nguyễn, MD

Chủ tịch

Bích Liên Nguyễn, MD

Phó Chủ tịch và Thủ Quỹ

Jim Loveder, Esq.

Thư Ký

Alexandra Khanh Lê, Esq

Derrick Nguyễn Hoàng Dũng, Esq

Kathleen M.K Nguyễn

Khôi Q. Tăng, MD

Ofir Turel, PhD

Thomas Trí Quách, MD

NHÂN VIÊN

Becky Nguyễn, MPH, MPA

Executive Director

Dung Hứa, MHA

Program Manager

Hailey Hương Đỗ

Program Coordinator

Kim Phạm, MS

Patient Navigator

Tracey Trần

Special Projects Coordinator

Minh Châu Phạm, MPH

Program Coordinator

Chloe Diễm Trần, MBA

Health Navigator

LIÊN LẠC

☎ 714.751.5805

✉ INFO@VACF.ORG

1480 AM

5:25 CHIỀU | THỨ NĂM

WWW.VACF.ORG

WWW.UNGTHU.ORG

DỊCH VỤ

TIẾP CẬN & NÂNG CAO NHẬN THỨC

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

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

- 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
- Giới thiệu những trung tâm y tế cộng đồng và các bác sĩ chuyên khoa

PHỐI HỢP CHĂM SÓC SỨC KHỎE

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

SỨC KHỎE TINH THẦN



Ung thư gây ảnh hưởng lâu dài đến cả sức khỏe thể chất lẫn tinh thần.

HY VỌNG VÀ MẠNH KHỎE CÙNG NHAU

Chương trình này rất bổ ích nếu bản thân quý vị hay người thân đã và đang trải qua căn bệnh ung thư.

Hãy cùng tham gia với VACF để tìm hiểu thêm về hành trình sống sót với ung thư, chia sẻ kinh nghiệm, giao lưu kết bạn để thư giãn tinh thần

- Học hỏi từ chuyên gia
- Luyện tập các kỹ năng đối phó và giảm căng thẳng
- Tham gia sinh hoạt cộng đồng

Vui lòng liên lạc VACF để biết thêm chi tiết.

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

1) PHỔI



2) GAN



3) BAO TỬ



4) RUỘT



5) VÚ (NỮ)



5) TUY TẠNG (NAM)



Nguồn: California Cancer Registry, CA Department of Public Health



Vietnamese American
Cancer Foundation
Hội Ung Thư Việt Mỹ

8TH ANNUAL
Gala
Harvests of Hope



Twenty Eight
Irvine, CA

Sunday
November 3
5 P.M.

For more information, please
check out tinyurl.com/vacf8gala,
email info@vacf.org, or call
(714) 751-5805.

Sponsorship and advertisement
opportunities available.

SINH HOẠT SẮP ĐẾN

SINH HOẠT

HỘI CHỢ Y TẾ VPASC

Chủ Nhật, 27 tháng 10 | 9 AM—2 PM

Mile Square Regional Park
16801 Euclid St., Fountain Valley, CA 92708

HỘI CHỢ Y TẾ: LỄ HỘI MÙA THU

Thứ Bảy, 2 tháng 11 | 10 AM—1 PM

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

TIỆC GÂY QUỸ GALA LẦN THỨ 8

Chủ Nhật, 3 tháng 11 | 5 PM

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

HỘI CHỢ Y TẾ: NHÀ THỜ LA VANG

Chủ Nhật, 17 tháng 11 | 9 AM—1 PM

Nhà Thờ La Vang
288 S Harbor Blvd., Santa Ana, CA 92704

HỘI CHỢ Y TẾ: TRUNG TÂM CÔNG GIÁO

Thứ Bảy, 23 tháng 11 | 9 AM—1 PM

Trung Tâm Công Giáo Người Việt
1538 N. Century Blvd., Santa Ana, CA 92703

TIỆC ĐÓN XUÂN!

Chủ Nhật, 2 tháng 2, 2020

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, 25 tháng 10

Bảo Hiểm Sức Khỏe Medicare

Tháng 11, 12 và Tháng 1: KHÔNG HỌP

Lễ Tạ Ơn, Tết Dương Lịch và Tiệc Đón Xuân!

Thứ Sáu, 28 tháng 2, 2020

Thứ Sáu, 27 tháng 3, 2020

QUÝ VỊ VỪA BỊ CHẨN ĐOÁN UNG THƯ VÀ KHÔNG BIẾT NÊN LÀM GÌ?

VACF có chương trình hướng dẫn bệnh nhân ung thư, đặc biệt là những phụ nữ người Mỹ gốc Việt vừa bị ung thư vú. Nếu quý vị vừa nhận chẩn đoán hoặc đang trong giai đoạn điều trị, hãy liên lạc VACF để được giúp đỡ.

Chương trình phối hợp chăm sóc ung thư tại VACF cung cấp các nguồn thông tin tài liệu bằng tiếng Việt và phù hợp với văn hóa người Việt, giúp quý vị hiểu rõ về chẩn đoán của mình, các lựa chọn điều trị và những điều nên làm. Ngoài ra còn có các nguồn hỗ trợ tài chính*, dịch vụ đưa đón và hỗ trợ tinh thần, đảm bảo đáp ứng các nhu cầu của bệnh nhân.

*Cần hội đủ điều kiện tùy theo từng trường hợp cụ thể, vui lòng liên lạc với VACF tại [714.751.5805](tel:714.751.5805) để biết thêm chi tiết.

VĂN PHÒNG ĐÓNG CỬA

28 VÀ 29 THÁNG 11
LỄ TẠ ƠN

25 THÁNG 12
GIÁNG SINH

1 THÁNG 1
TẾT DƯƠNG LỊCH

24 THÁNG 1
TẾT ÂM LỊCH

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



714.751.5805

info@vacf.org

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.

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

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 | NHẬN ĐÓI 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 | MUA HÀNG ONLINE QUA AMAZONSMILE

Smile.Amazon.com là trang mạng điều hành bởi Amazon với sản phẩm, giá cả và dịch vụ hoàn toàn giống với Amazon.com. Điều đặc biệt là khi quý vị mua hàng trên AmazonSmile, quý vị có thể chọn gửi tặng 0,5% giá mua một số sản phẩm cho VACF.

6 | THAM GIA THIÊN NGUYỄN 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.



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

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

Chỉ với \$20.19 (chỉ vài ly cà phê) mỗi tháng, những đóng góp quý báu của quý vị sẽ 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.

UNG THƯ 101: TRUY TÌM & PHÁT HIỆN SỚM

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, 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.

Truy tìm là tìm kiếm và phát hiện sớm ung thư trong cơ thể trước khi gặp phải bất kỳ triệu chứng nào. Truy tìm ung thư thường xuyên gia tăng khả năng tìm thấy một số loại ung thư trong giai đoạn đầu, khi việc điều trị có hiệu quả nhất. Vì vậy, VACF luôn cố gắng phổ biến kiến thức về ung thư, cách phòng ngừa và các dịch vụ truy tìm phát hiện sớm cho một số loại ung thư khác nhau.

	Xét nghiệm được khuyến cáo	Định kỳ	Đối tượng	Cách giảm nguy cơ
VÚ 	Chụp hình quang tuyến vú	Mỗi năm một lần	Phụ nữ, 40 tuổi trở lên	<ul style="list-style-type: none"> • Ngưng hút thuốc • Hạn chế đồ uống có cồn • Ăn nhiều rau củ và trái cây • Tập thể dục thường xuyên
	Khám vú y tế	Ba năm một lần Mỗi năm một lần	Phụ nữ, 20-39 tuổi Phụ nữ, 40 tuổi trở lên	
	Tự khám vú	Mỗi ngày	Phụ nữ, 20 tuổi trở lên	
RUỘT 	Tìm máu trong phân (FIT)	Mỗi năm một lần	<ul style="list-style-type: none"> • Ngưng hút thuốc • Hạn chế ăn mỡ động vật • Ăn nhiều rau củ và trái cây 	
	Thử máu trong phân bằng phản ứng hóa học miễn dịch (gFOBT)	Mỗi năm một lần		Đàn ông và phụ nữ, 45-85 tuổi
	Thử DNA của bướu trong phân (MT-sDNA)	Ba năm một lần		Quý vị có thể bắt đầu truy tìm từ năm 21 tuổi trở lên, nếu có yếu tố nguy cơ cao
	Nội soi toàn thể ruột già	10 năm một lần		
	Chụp hình cắt lớp toàn thể ruột già	5 năm một lần		Vui lòng tham khảo thêm với bác sĩ gia đình.
Nội soi đoạn cuối của ruột già	5 năm một lần			
GAN 	Đo nồng độ AFP trong máu	6 tháng một lần	Những ai bị viêm gan siêu vi B mãn tính hoặc xơ gan do những lý do khác nhau	<ul style="list-style-type: none"> • Hạn chế đồ uống có chất cồn • Hạn chế ăn thịt và mỡ động vật • Chích ngừa cho viêm gan B • Truy tìm viêm gan thường xuyên
	Siêu âm gan			
PHỔI 	Chụp hình CT cắt lớp với lượng phóng xạ thấp cho phổi	Mỗi năm một lần	Đàn ông và phụ nữ 55-80 tuổi <ul style="list-style-type: none"> • Hút thuốc lá khoảng một gói một ngày trong 30 năm • Còn hút thuốc hoặc đã bỏ hút thuốc trong vòng 15 năm qua 	<ul style="list-style-type: none"> • Ngưng hút thuốc • Ăn nhiều rau củ và trái cây • Tập thể dục thường xuyên
TUYẾN TỤY 	Siêu âm nội soi tuyến tụy	Hiện chưa có khuyến cáo	Những ai có gia đình với tiền sử mắc bệnh ung thư tuyến tụy hoặc có gien tăng khả năng mắc bệnh Vui lòng tham khảo thêm với bác sĩ gia đình	<ul style="list-style-type: none"> • Ngưng hút thuốc • Duy trì mức cân nặng lý tưởng • Hạn chế đồ uống có cồn • Hạn chế tiếp xúc với các chất hóa học ở chỗ làm
BAO TỬ 	Nội soi bao tử	Hiện chưa có khuyến cáo	Những ai có gia đình với tiền sử mắc bệnh ung thư bao tử hoặc triệu chứng bất thường Vui lòng tham khảo thêm với bác sĩ gia đình	<ul style="list-style-type: none"> • Ngưng hút thuốc • Ăn nhiều rau củ và trái cây • Hạn chế ăn nhiều muối hoặc thực phẩm xông khói

Nguồn: Để biết thêm thông tin về những loại ung thư khác, vui lòng xem qua trang mạng của Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ tại www.cancer.org

GÓC TÂM SỰ

Thân gửi tất cả những người bạn trong hành trình chống chọi với căn bệnh ung thư,

Qua một thời gian dài đối mặt với bệnh tật và đã dần lấy lại được cân bằng trong cuộc sống, hôm nay tôi có đôi lời tâm sự muốn chia sẻ cùng các bạn.

Sau một lần thử máu kiểm tra sức khỏe tổng quát, bác sĩ gia đình báo tin tôi mắc căn bệnh ung thư máu*. Hôm đó, tôi vẫn đi đến chỗ làm như thường ngày cho mãi đến đêm về, tôi mới thực sự cảm nhận được nỗi bàng hoàng về kết quả nhận được. Tôi nghĩ ngợi không ngừng và đành chấp nhận sự thật số mệnh đã cho mình gặp phải căn bệnh quái ác.

Trong lúc chờ giấy giới thiệu gặp bác sĩ chuyên khoa, tôi vẫn tiếp tục đi làm bình thường cho đến khi lên cơn sốt vào một buổi chiều tại nơi làm việc. Cảm thấy không còn đủ sức lực, tôi liền xin về sớm để vào bệnh viện cấp cứu cùng với em trai. Biết rõ bệnh tình mình đã mắc phải cùng với nhiễm trùng ngón tay, tôi không còn lo nghĩ gì cả, chỉ biết cầu ơn trên. Tôi chỉ hy vọng bản thân mình và các bác sĩ trị liệu có đủ sức mạnh để chống lại căn bệnh. Ngoài việc dặn dò các em sắp xếp hết mọi chuyện cho mình, tôi cũng không còn tập trung để suy tính gì nhiều.

Và rồi quá trình điều trị cũng bắt đầu, cứ vài hôm là tôi lại vào thuốc hóa trị, kéo dài gần một tháng ở bệnh viện. Mỗi ngày, tôi đều có bác sĩ vào thăm hỏi sức khỏe. Nói thì nghe rất đơn giản nhưng chống chọi với thuốc thì thật không dễ dàng, có trải qua mới biết thật là kinh khủng và khó khăn vô cùng. Qua một thời gian hóa trị, tôi bị rụng tóc, ăn uống không ngon, có khi miệng bị lở nhưng cũng may mắn không bị ói nhiều. Mỗi ngày nhìn trên bảng y tá ghi số liệu máu lên xuống, tôi chỉ mong từng ngày qua thật nhanh để mau về nhà.

Trong thời gian chuyển đến bệnh viện Cedars-Sinai, Los Angeles để tham khảo và chờ đợi có người hiến tủy thích hợp, tôi may mắn vì luôn có em trai ở bên cạnh. Sau đó, tôi tiếp tục trải qua thêm 3 lần vào thuốc nữa



để biết chắc chắn là máu đã sạch. Tóc lúc này cũng đã rụng dần, và về sau thì không còn nữa.

Hôm làm thay tủy chỉ kéo dài nửa tiếng hay một tiếng gì đó, tôi không còn nhớ rõ, vì bây giờ trí nhớ không còn được như xưa. Khi về đến nhà tôi rất yếu, không thể tiếp xúc với nhiều người, chỉ quanh quẩn trong nhà và có người giúp làm hết mọi việc. Nhờ có các chị em giúp đỡ và thăm hỏi nên tinh thần tôi rất tốt, không nghĩ ngợi lung tung. Tôi biết rằng bước vào căn bệnh này thì tinh thần rất quan trọng. Kể cả các bác sĩ và y tá, ai cũng đều vui vẻ, khích lệ rất nhiều. Người quét dọn cũng cố động và cùng cầu nguyện ơn trên với tôi mỗi khi bước vào giấc ngủ.

Thật sự tôi rất biết ơn các bác sĩ, y tá và gia đình đã hết lòng chăm sóc và hỗ trợ tinh thần. Tuy bước qua được căn bệnh này và vẫn còn nhiều vấn đề khác, tôi luôn tự nhủ mình vẫn phải vui vẻ sống tiếp tục và lấy lại niềm vui, tạo cho bản thân một cuộc sống mới thật tươi đẹp.

Khó khăn nào rồi cũng sẽ qua! Hy vọng đôi lời chia sẻ về những gì tôi đã trải qua có thể giúp được những người đồng cảnh ngộ. Điều quan trọng hơn hết là chấp nhận sự thật, giữ vững tinh thần lạc quan, có niềm tin và hy vọng!

N.T.

*Leukemia (bệnh bạch cầu) là một loại ung thư của các tế bào tạo máu ban đầu. Thông thường, leukemia là ung thư của các tế bào bạch cầu, nhưng một số bệnh bắt đầu ở các loại tế bào máu khác. Có một vài loại leukemia khác nhau, được phân chia chủ yếu dựa trên việc bệnh cấp tính (phát triển nhanh) hay mạn tính (phát triển chậm) và việc bệnh bắt đầu trong các tế bào myeloid hay tế bào bạch huyết. Các loại leukemia khác nhau có các lựa chọn và tiên lượng điều trị khác nhau.

CỬA SỔ HY VỌNG

HY VỌNG, hiểu đơn giản nhất, là mong muốn điều tốt đẹp trong tương lai. Tuy nhiên, **HY VỌNG** mang nhiều ý nghĩa hơn thế. Với **HY VỌNG**, ta có thể tìm thấy sức mạnh tiềm ẩn của bản thân. **HY VỌNG** có sức mạnh kỳ diệu khiến ta bất khả chiến bại, khiến ta mạnh mẽ hơn, và thúc đẩy ta đạt được những điều tưởng như không thể. **Ta không bị giới hạn bởi bất cứ thứ gì nếu có HY VỌNG. Không gì có thể ngăn cản ta, thậm chí cả bệnh ung thư.** Khi ta nghĩ rằng không thể nào vượt qua được những thời điểm khó khăn nhất, hãy nhớ rằng vẫn còn **HY VỌNG**. **HY VỌNG** cho ta một mục tiêu để sống. **HY VỌNG** cho ta lý do để chiến đấu và hướng tới một khởi đầu mới.

Sống với **HY VỌNG**, ta sẽ có sức mạnh tinh thần để đương đầu với bệnh tật hoặc những điều khó khăn trong cuộc sống. **HY VỌNG** mang lại niềm vui đích thực, nhất là khi ta thành công chống lại bệnh tật, vượt qua được khó khăn. **HY VỌNG** rất thiêng liêng và không ai có thể lấy đi được. Chỉ khi có **HY VỌNG**, ta mới thật sự sống và cho bản thân mình cơ hội trải nghiệm cuộc sống đầy màu sắc và trọn vẹn hơn.



HY VỌNG cho ta sức mạnh tiềm ẩn trong chính mình để vượt qua mọi giới hạn và xiềng xích. Khi ta nghĩ số phận thật nghiệt ngã, hãy nhớ rằng bản thân luôn còn **HY VỌNG**, một vũ khí đầy sức mạnh. Chính vũ khí ấy sẽ cho ta cơ hội để đối đầu trực tiếp với bệnh tật, cho ta tinh thần bất khuất của một chiến binh kiên cường để tiếp tục phấn đấu, cho cuộc sống một ý nghĩa mới.

Mang sức mạnh của **HY VỌNG**, ta có thể trở thành **HY VỌNG** cho người khác.

Hãy mở Cửa Sổ HY VỌNG và trở thành Nhịp Cầu HY VỌNG!

WINDOWS OF HOPE

HOPE, in the simplest form, means a desire for something good in the future. However, it represents something bigger than that. In **HOPE**, you can find unfound powers within ourselves. **HOPE** is powerful in that it makes us invincible, makes us stronger, and propels us to achieve the impossible. **We are limitless when we have HOPE, there is nothing that can stop us, not even cancer.** When we think that there is nothing that can get us through difficult times, remember that there is still **HOPE**. **HOPE** gives us a purpose in life. **HOPE** gives us reasons to fight and to look forward to a new beginning.

If our **HOPE** is alive, then we will have the mental power to cope with our illness or to deal with life's challenges. **HOPE** gives us true joy, especially when we succeed in fighting the disease and overcoming our difficulties. **HOPE** is sacred and no one can take away from us. Only when we have **HOPE** do we truly live and give ourselves the opportunity to experience a more colorful and fulfilling life.

HOPE gives us internal strength, a hidden power that is beyond all borders and chains. When we think fate has given us the worst hand, remember we still have **HOPE**, a very powerful weapon. It is this weapon that gives us the opportunity to confront the disease head on, gives us the indomitable spirit of a tenacious warrior to fight on, and most importantly gives our lives a new meaning.

Empowered by **HOPE**, we can be a source of **HOPE** for others.

Open the Windows of HOPE and be the Bridge of HOPE!





Vietnamese American
Cancer Foundation
Hội Ủng Thủ Việt Mỹ

Life is fruitful
Life is meaningful

8TH
ANNUAL
Gala
Harvests of Hope

Sunday,
November 3

TWENTY EIGHT

19530 Jamboree Rd.
Irvine, CA 92612

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

Contact

714.751.5805

info@vacf.org

tinyurl.com/vacf8gala

MESSAGE FROM VACF

TIẾNG VIỆT TRANG SỐ 2

Dear Friends,

Thank YOU so much for your support. The Vietnamese American Cancer Foundation (VACF) greatly appreciates your support in the community as we continue to increase awareness, knowledge, and access to cancer and cancer-related resources. **TOGETHER, we are improving the health of the community and saving lives.**

With cancer being the top cause of death in our community, VACF aims to emphasize on the cancer issues that currently impact the Vietnamese American community the most. Some cancers affecting the Vietnamese Americans may not affect the general population. As a result, resources, information, and services are limited in serving the growing needs of the underserved in our community.

One of the examples is that Vietnamese Americans have the highest rate of hepatitis B, the leading cause of liver cancer. However, hepatitis B and liver cancer are not common in the general population so there are limited culturally and linguistically sensitive specialists, information, and treatment options for these health conditions. Fortunately, the hepatitis B virus can be detected early through a simple blood test and prevented by vaccination. It can also be effectively treated with medication. Therefore, VACF has been proactive in informing our community about this health issue and access to needed care to reduce the mortality rate due to liver cancer.

Additionally, there are other issues about cancer that our community still misunderstands or has not yet explored. For these reasons, VACF continues to create programs and services to help our community learn and spread the knowledge about cancer, get engaged in early detection and prevention, and advocate for cancer research and services. VACF serves as the link between our community and cancer-related services. **TOGETHER, we are the bridge of hope.**

VACF believes that informing and educating the community about cancer and advocating for more research within our community will provide more benefits for many people in the future. These efforts will help decrease the cancer mortality rate while improving the quality of life for the Vietnamese American community everywhere. Please stay connected with VACF as we roll out new initiatives to help and support our community. **TOGETHER, we make an impact.**

Thank you for supporting VACF. We hope you continue to support our efforts to save lives and bring hope to cancer patients, cancer survivors, cancer co-survivors, and the community.

In partnership,
Vietnamese American Cancer Foundation

BOARD OF DIRECTORS

Thai Van Nguyen, MD
Chair

Bichlien Nguyen, MD
Vice-Chair & Treasurer

Jim Loveder, Esq.
Secretary

Alexandra Khanh Le, Esq.

Derrick Nguyen, Esq.

Kathleen M.K. Nguyen

Khoi Q. Tang, MD

Ofir Turel, PhD

Thomas Tri Quach, MD

STAFF

Becky Nguyen, MPH, MPA

Executive Director

Dung Hua, MHA

Program Manager

Hailey Huong Do

Program Coordinator

Kim Pham, MS

Patient Navigator

Tracey Tran

Special Projects Coordinator

Minhchau Pham, MPH

Program Coordinator

Chloe Diem Tran, MBA

Health Navigator

CONNECT

☎ 714.751.5805

✉ INFO@VACF.ORG

1480 AM

5:25 PM | THURS.

WWW.VACF.ORG

WWW.UNGTHU.ORG

SERVICES

OUTREACH & EDUCATION

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

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

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

EMOTIONAL WELLNESS



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

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, make friends, and lift your mind and spirit.

- Learn from experts
- Practice stress reduction and life coping skills
- Join a community

Please contact VACF to learn more and register.

TOP CANCERS FOR VIETNAMESE AMERICANS BY MORTALITY

LUNG



LIVER



STOMACH



COLON



BREAST (WOMEN)



PANCREAS (MEN)



Source: California Cancer Registry, CA Department of Public Health



Vietnamese American
Cancer Foundation
Hội Ung Thư Việt Mỹ

8TH ANNUAL
Gala
Harvests of Hope



Twenty Eight
Irvine, CA

Sunday
November 3
5 P.M.

For more information, please
check out tinyurl.com/vacf8gala,
email info@vacf.org, or call
(714) 751-5805.

Sponsorship and advertisement
opportunities available.

UPCOMING EVENTS

EVENTS

VPASC HEALTH FAIR

Sunday, October 27 | 9 AM—2 PM

Mile Square Regional Park
16801 Euclid St., Fountain Valley, CA 92708

HEALTH FAIR: FALL FESTIVAL FOR LIFE

Saturday, November 2 | 10 AM—1 PM

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

8TH ANNUAL GALA

Sunday, November 3 | 5 PM—9 PM

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

LA VANG HEALTH FAIR

Sunday, November 17 | 9 AM—1 PM

La Vang Church
288 S Harbor Blvd., Santa Ana, CA 92704

VIETNAMESE CATHOLIC CENTER HEALTH FAIR

Saturday, November 23 | 9 AM—1 PM

Vietnamese Catholic Center
1538 Century Blvd., Santa Ana, CA 92703

HELLO, SPRING!

Sunday, February 2, 2020

MONTHLY GROUP MEETING

Locations for all meetings: VACF Office
17150 Newhope St., #203, Fountain Valley, CA 92708
Time for all meetings: 4 PM - 6 PM

Friday, October 25

Health Insurance: Medicare

November, December and January: NO MEETINGS

Thanksgiving, New Year and Hello, Spring!

Friday, February 28, 2020

Friday, March 27, 2020

YOU HAVE RECENTLY BEEN DIAGNOSED WITH CANCER AND DON'T KNOW WHAT TO DO NEXT?

VACF Cancer Care Coordination program provides navigation services to cancer patients, especially Vietnamese-American breast cancer women who have been diagnosed recently. If you have just received a diagnosis or are in the process of treatment, please contact VACF for assistance.

Our program provides linguistically-competent and culturally-sensitive resources, including educational materials to help you and your family understand more about different types of cancer, what to expect and what to do. The program includes linkages to financial assistance*, transportation, post-diagnosis and emotional support. We are here for you!

*Need to meet criteria, please contact VACF at [714.751.5805](tel:714.751.5805) for more details.

OFFICE CLOSURES


NOVEMBER 28 AND 29
THANKSGIVING

DECEMBER 25
CHRISTMAS

JANUARY 1
NEW YEAR'S DAY

JANUARY 24
LUNAR NEW YEAR

FOR MORE INFORMATION
OR TO REGISTER,
PLEASE CONTACT VACF

 714.751.5805
 info@vacf.org

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 servicing the community, here are some of the ways you can assist us. Thank you!

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

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 employees' 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 | SHOP ONLINE AT AMAZONSMILE

Smile.Amazon.com is a website operated by Amazon with the same products, prices, and shopping features as Amazon.com. The difference is that when you shop on AmazonSmile, you could choose to donate 0.5% of the purchase price of eligible products 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.

Cancer
FIGHTERS
Circle

*Are you interested in supporting VACF
on a regular basis?*

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

Starting at \$20.19 (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!

CANCER 101: SCREENINGS

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 the information you read, please consult your healthcare provider.

Screening means checking for cancer in the body before experiencing any symptoms. Getting screened regularly increases the chances of finding certain cancers in their early stages when treatment is likely to work best. Therefore, VACF strives to provide cancer education, prevention and early detection services of certain cancers.

	Recommended Screening	Frequency	Population	Prevention
BREAST 	Mammogram Clinical breast exam Self-exam	Annually Every 3 years Annually Daily	Women ages 40+ Women ages 20-39 Women ages 40+ Women ages 20+	<ul style="list-style-type: none"> • Stop smoking • Limit alcohol • Increase intake of fruits and vegetables • Exercise regularly
COLON 	Fecal immunochemical test (FIT) Guaiac-based fecal occult blood test (gFOBT) Multi-targeted stool DNA test (MT-sDNA) Colonoscopy CT colonography Flexible sigmoidoscopy (FSIG)	Annually Annually Every 3 years Every 10 years Every 5 years Every 5 years	Men and Women ages 45-85 You may start screenings early at age 21 if you have high risk factors Please consult with your doctor for additional information	<ul style="list-style-type: none"> • Stop smoking • Avoid consumption of animal fat • Increase intake of fruit and vegetables
LIVER 	Alpha-fetoprotein (AFP) blood test & liver ultrasound	Every 6 months	Those who have chronic hepatitis B or liver cirrhosis from other causes	<ul style="list-style-type: none"> • Limit alcohol • Limit animal meat and fats • Get the Hepatitis B vaccination • Get regular screenings
LUNG 	Low-dose Computed Tomography (LDCT) of the lungs	Annually	Men and Women ages 55-80 <ul style="list-style-type: none"> • Smoke (1 pack/day or equivalent in 30 years) • Individuals with long smoking history who has quit less than 15 years 	<ul style="list-style-type: none"> • Stop smoking • Increase intake of fruit and vegetables • Exercise regularly
PANCREAS 	Endoscopic ultrasound of the pancreas	No guidelines	Those with family history of pancreatic cancer or history of a genetic syndrome associated with pancreatic cancer Please consult with your doctor for additional information	<p>There is no sure way to prevent pancreatic cancer. Some activity that might lower your risk include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stop smoking • Maintain a healthy weight • Limit alcohol • Limit exposure to certain chemicals in the workplace
STOMACH 	Stomach endoscopy	No guidelines	Those with family history of stomach cancer or have stomach symptoms Please consult with your doctor for additional information	<ul style="list-style-type: none"> • Stop smoking • Increase intake of fruit & vegetables • Decrease intake of salt and smoked food

Source: For more information about various cancers, please visit the American Cancer Society at www.cancer.org

REFLECTION CORNER

Dear all friends in the cancer fighting journey,

It has been a long time of dealing with sickness and I finally regained the balance in life. Today, I have a few words to share with everyone.

One day, after a routine blood test, my family doctor informed me that I had leukemia*. That day, I still went to work as usual. However, at night when I got home, the news hit me hard and I was stunned by it. I could not stop thinking but started to accept the fact that it was my fate and I was given an evil disease.

While waiting for a referral to see a specialist, I continued to go to work as usual until I had a fever one afternoon at work. Feeling out of strength, I asked to leave early to go to the emergency room with my brother. Knowing my illness and the finger infection, I was no longer too worried in the emergency room. All I could do was pray. I just hoped that I and my care team would have the strength to fight the disease. I was not in the right state of mind to deal with anything else anymore. I had no choice but asking my siblings for help so I could focus on the treatment.

The treatment finally started. I was on chemotherapy in the hospital every few days, which lasted nearly a month. Every day, I had a doctor visit. It is easier said than done. Fighting against the chemo drugs was extremely difficult. Only those who went through it could understand how hard and intense the experience is. After having chemotherapy a few times, I started losing my hair and could not eat well. Sometimes my mouth sore but luckily, I did not vomit too much. Every day, when looking at the board where the nurse recorded my blood count, I just wished each day passed quickly so I could go home as soon as possible.

After that, I was transferred to Cedars-Sinai Hospital in Los Angeles for a consultation and waited for a matching marrow donor. I felt very lucky to always have my younger brother by my side. During that time, I continued to go through 3 more rounds of chemotherapy to make sure the blood was clean. I lost more and more hair until there was no more left.



The bone marrow transplant was finally scheduled. The procedure only lasted about half an hour to an hour or so. I cannot remember clearly, since my memory is not as good anymore. When I was discharged from the hospital, I was very weak and could not have many visitors. I was blessed to have my siblings' help with everything since I was homebound. Thanks to the help and support, I was in high spirits and did not overthink. A strong state of mind is essential to fight cancer. When I was in the hospital, all the doctors and nurses were very nice, supportive and encouraging. Even the custodians motivated me, as they prayed with me every night before I went to sleep.

I truly appreciate the doctors, nurses, and my family for their support, physically and mentally. Although I have other health issues, I won the fight against leukemia. I always remind myself to be happy, have joy, and look forward to a new and beautiful life.

What does not kill you makes you stronger! Hopefully, a few words about my own cancer journey could help and give hope to the others in the same situation. The most important thing is to accept the truth, stay optimistic, and try your best. Never give up hope and faith!

N.T.

**Leukemia is a cancer of the early blood-forming cells. Most often, leukemia is a cancer of the white blood cells, but some leukemias start in other blood cell types. There are several types of leukemia, which are divided based mainly on whether the leukemia is acute (fast growing) or chronic (slower growing), and whether it starts in myeloid cells or lymphoid cells. Different types of leukemia have different treatment options and outlooks.*

21ST ANNUAL
Steps of Hope
 BENEFIT DINNER
Bước Chân Hy Vọng
 Lần Thứ 21



Thứ Sáu, ngày 31 tháng 5 năm 2019, Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) đã tổ chức Tiệc Bước Chân Hy Vọng lần thứ 21 với sự tham gia của hơn 450 thành viên cộng đồng và các mạnh thường quân. Đêm tiệc vinh danh những người sống sót ung thư cùng người thân và những ai đã giữ vững tinh đoàn kết chống chọi với bệnh tật. VACF rất biết ơn lòng hảo tâm và mọi sự hỗ trợ từ cộng đồng. Chân thành cảm ơn quý vị!

On Friday, May 31, 2019, the Vietnamese American Cancer Foundation (VACF) held its 21st Annual Steps of Hope Benefit Dinner with over 450 community members and supporters. This dinner honored cancer survivors, loved ones, and individuals who stand in solidarity with people fighting cancer. VACF is grateful for the community support and kindness. Thank you for your generosity!

**SPECIAL THANKS TO THE
 FOLLOWING MAJOR SPONSORS**

- APPLIED MEDICAL
- B&T INSURANCE
- DERRICK NGUYEN, ESQ.
- DUONG NGUYEN
- DUK DO, MD & PHUONG TRANG CAO, PHARM D
- GILEAD SCIENCES
- KHAI VU, MD
- ROBINSON PHARMA
- THAN NGUYEN & BICHLIEN NGUYEN, MD
- TOMMY LE STATE FARM AGENCY
- UCI CHAO FAMILY COMPREHENSIVE CANCER CENTER
- VITAS HEALTHCARE



SINH HOẠT VỪA QUA

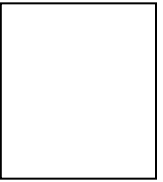


RECENT ACTIVITIES & EVENTS



VIETNAMESE AMERICAN
CANCER FOUNDATION

17150 NEWHOPE STREET, #203
FOUNTAIN VALLEY, CA 92708




+

+

If you would like to unsubscribe from this newsletter OR update your contact information, contact VACF below:

Nếu quý vị không muốn nhận tờ báo này nữa HOẶC muốn đổi địa chỉ khác, liên lạc VACF tại:


STAY CONNECTED | GIỮ LIÊN LẠC

 17150 Newhope Street, Suite 203
Fountain Valley, CA 92708

 vacf.org | ungthu.org

 714.751.5805

 info@vacf.org
thongtin@ungthu.org

 1480 AM
5:30 PM | Thursdays

 @VACFsocal

Please join VACF for a night of
community, friendship, and cancer
fighting.

Life is **fruitful**
Life is **meaningful**

8TH
ANNUAL
Gala

Harvests of Hope

Sunday, November 3
5 P.M.

Twenty Eight Restaurant
19530 Jamboree Road, Irvine, CA 92612

General Tickets: \$200
Complimentary Valet Parking

Please contact VACF at (714) 751-5805
or info@vacf.org

