

Nhip Cầu Hy Vọng

Bridge of Hope

MÙA HÈ | SUMMER 2022



MỤC LỤC | IN THIS ISSUE:

GÓC TÂM SỰ | REFLECTION CORNER

SINH HOẠT SẮP ĐẾN | CALENDAR OF EVENTS

9TH ANNUAL GALA: LIFE IS PRECIOUS — MASK UP, LIVE IT UP

UNG THƯ 101: CĂNG THẲNG TÂM LÝ | CANCER 101: PSYCHOLOGICAL STRESS

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 ĐIỆN TỪ HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ

Kính thưa Quý Đồng Hương,

Hội Ung Thư Việt Mỹ được thành lập cách đây 20 năm với sứ mệnh làm giảm gánh nặng ung thư trong cộng đồng người Mỹ gốc Việt và hỗ trợ những người bị ung thư.

Trọng tâm của chúng tôi vẫn là chăm sóc ung thư cho người Mỹ gốc Việt, nhưng càng ngày, chúng tôi đã được yêu cầu cung cấp các dịch vụ ngoài việc chăm sóc ung thư, và cho một cộng đồng rộng lớn hơn. VACF đã và đang cung cấp hoặc giúp cung cấp giáo dục và tư vấn về COVID-19; cũng như cung cấp hoặc điều hướng để tiêm chủng COVID-19 cho bất kỳ ai cần các dịch vụ này. Một chương trình cũng được phát triển trong đại dịch và được hưởng ứng nhiều, nhất là bởi các bệnh nhân ung thư đang được điều trị, là chương trình phân phối thực phẩm Tủ Thực Phẩm Gia Đình.

Đồng thời, các dịch vụ ung thư khác cũng đang mở rộng. Sống sót sau ung thư, chương trình hàng đầu của VACF, đang được đánh giá lại và cải thiện, để phục vụ tốt hơn nhu cầu của cộng đồng. Những người sống sót sau ung thư phải chịu đựng nhiều khó khăn ngay cả trước đại dịch COVID-19. Bên cạnh những ảnh hưởng cấp thời hay kinh niên về thể chất và tâm lý của bệnh và việc điều trị ung thư, những người sống sót sau ung thư phải chịu những tổn thất kinh tế xã hội như thiếu bảo hiểm y tế, mất việc làm và thu nhập, nhà ở hoặc phương tiện giao thông. Họ có thể trở nên sợ hãi, cô lập và chán nản, ngay cả đối với những người có gia đình giúp đỡ. Các chương trình điều hướng và hỗ trợ bệnh nhân ung thư của chúng tôi được thiết kế để giảm thiểu những vấn đề này và cải thiện sự sống còn và chất lượng cuộc sống của bệnh nhân ung thư.

Chúng tôi thấy rằng trong đại dịch, những vấn đề kể trên trở nên trầm trọng hơn, không những cho người bị ung thư mà cho rất nhiều người thuộc mọi thành phần xã hội; và các chương trình hiện tại của chúng tôi không đủ để đáp ứng nhu cầu. VACF đang phát triển các chương trình để tìm hiểu và giải quyết ít nhất một số các nhu cầu này.

Quý vị có thể tìm thấy trong bản tin này nhiều chương trình khác Hội Ung Thư Việt Mỹ hiện có cho những người có quan tâm về ung thư. Ngoài ra, chúng tôi hiện có và vẫn tiếp tục phát triển các chương trình mới để giải quyết nhu cầu chăm sóc sức khỏe của mọi người.

Tôi xin cảm ơn sự ủng hộ của quý vị dành cho VACF. Chúng tôi cần sự ủng hộ này để có thể tiếp tục sứ mạng hiện thời, cũng như để mở rộng sứ mạng của VACF cho nhiều dịch vụ cho nhiều người hơn.

Thay mặt ban giám đốc và tập thể nhân viên tại VACF, tôi chúc quý vị và gia đình luôn nhiều sức khỏe, an khang và thịnh vượng!

- Bichlien Nguyen, M.D.

HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ

Bíchlien Nguyễn, MD
Chủ Tịch

Kathleen M.K. Nguyễn
Phó Chủ Tịch và Thủ Quỹ

Thái Vân Nguyễn, MD
Thư Ký

Cynthia Forsthoff, MD.

Khôi Q. Tăng, MD

Nguyễn Hoàng Dũng, Esq.

Thomas Trí Quách, MD

Becky Nguyễn, MPH, MPA
Giám Đốc Điều Hành

ENGLISH STARTS PAGE 10

LỜI NHẮN TỪ NHÂN VIÊN

Kính thưa quý vị thành viên trong cộng đồng,

Khi COVID-19 xảy ra vào năm 2020, chúng ta nghĩ rằng tương lai sẽ không bao giờ đến. Tất cả chúng ta đều đối phó với sự khó khăn giữa việc cung cấp cho bản thân và gia đình với việc giữ an toàn và khỏe mạnh. Khi chúng ta nghĩ rằng sự chật vật này đang dần kết thúc, thì biến thể Omicron xuất hiện đầu năm 2022. Cho dù đó có phải là một may mắn được ngụy trang hay không, chúng ta đã thấy sự gia tăng trong các nỗ lực tiêm chủng COVID-19 trên toàn quốc.

Nhân viên ở Hội Ung Thư Việt Mỹ đã cố gắng hết sức để tìm kiếm và mang về nhiều nguồn tài nguyên cho các thành viên cộng đồng. Từ việc tổ chức các buổi chích ngừa COVID-19, phân phát bộ dụng cụ xét nghiệm và khẩu trang, đến cung cấp thực phẩm miễn phí hàng tuần cho cộng đồng và tã lót cho trẻ sơ sinh khẩn cấp. Nhưng tất nhiên, Hội Ung Thư Việt Mỹ không thể làm được những điều này nếu không có sự giúp đỡ từ các nhà tài trợ cũng như các nhân viên và thiện nguyện viên tuyệt vời của VACF. Xin quý vị hãy tiếp tục ủng hộ VACF và cộng đồng thương mến của chúng ta sẽ cùng vượt qua mọi buồn vui trong cuộc sống.

- Hội Ung Thư Việt Mỹ

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
- Truy tầm bệnh lao

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

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



Phổi



Gan



Bao Tử



Ruột



Vú (Nữ)



Tụy Tạng (Nam)

Nguồn: California Cancer Registry Department of Public Health

PHỤC VỤ 2021

9,126

thành viên cộng đồng

484

người bệnh ung thư

PHỐI HỢP CHĂM SÓC SỨC KHỎE

- ☑ tài chính
- ☑ y tế
- ☑ xã hội
- ☑ tinh thần

2,679

xét nghiệm & truy tầm

- ung thư vú
- viêm gan B & C (gan)
- ung thư ruột
- COVID-19 antibody
- COVID-19 PCR

HƯỚNG DẪN

34,717

liên kết & theo dõi đến các dịch vụ

- ☑ thông dịch
- ☑ trợ giúp pháp lý
- ☑ đưa đón
- ☑ trợ giúp thực phẩm
- ☑ hỗ trợ tài chính
- ☑ bảo hiểm sức khỏe
- ☑ tham khảo ý kiến bác sĩ
- ☑ tư vấn chuyên khoa
- ☑ tư vấn tâm lý
- ☑ hỗ trợ tinh thần
- ☑ dịch vụ xã hội khác

TRỢ GIÚP

2,411

hướng dẫn xét nghiệm COVID

6,141

cuộc hẹn chích ngừa COVID

88,092

nước khử trùng, khẩu trang, găng tay

3,501

thùng thực phẩm khẩn cấp

1,594

gia đình



TIẾP CẬN

57

chương trình phát thanh

37

truyền hình báo chí

85

buổi tiếp cận & thông tin

66

buổi hỗ trợ & xét nghiệm



PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

311,567

thành viên cộng đồng nâng cao nhận thức

12,833

người tham dự và tìm hiểu

60

nhân viên sức khỏe cộng đồng nâng cao kiến thức

UNG THƯ 101: CĂNG THẲNG TÂM LÝ VÀ BỆNH UNG THƯ

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.

CĂNG THẲNG TÂM LÝ LÀ GÌ?

Căng thẳng tâm lý là cảm giác xảy ra khi con người bị áp lực về tinh thần, thể chất hoặc cảm xúc. Mặc dù căng thẳng tâm lý là bình thường, tiếp xúc với căng thẳng tâm lý trong thời gian dài và thường xuyên có thể dẫn đến vấn đề về sức khỏe.

Căng thẳng có thể được gây ra bởi các trách nhiệm và công việc hàng ngày. Nhưng mức độ căng thẳng cao là do các sự kiện bất thường xảy ra ở với bản thân hoặc các thành viên trong gia đình. Ví dụ, khi một bệnh nhân ung thư không thể kiểm soát được sự tác dụng của bệnh ung thư ở trong đời sống hàng ngày, họ sẽ trở nên muộn phiến.

Các nghiên cứu cho thấy rằng tình trạng muộn phiến có thể làm giảm chất lượng cuộc sống của bệnh nhân ung thư và ảnh hưởng đến kết quả điều trị của bệnh ung thư.

CƠ THỂ PHẢN ỨNG NHƯ THẾ NÀO KHI BỊ CĂNG THẲNG?

Cơ thể tiết ra hormone căng thẳng, đặc biệt là epinephrine và norepinephrine, khi bị áp lực tinh thần. Điều này gây ra sự gia tăng huyết áp, nhịp tim và lượng đường trong máu vì cơ thể đang coi căng thẳng là một mối đe dọa.

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người bị căng thẳng cực độ trong thời gian dài có thể phát triển các vấn đề về tiêu hóa, khả năng sinh sản, các vấn đề về tiết niệu và suy giảm hệ thống miễn dịch. Họ cũng dễ bị nhiễm vi-rút hơn như cảm cúm hoặc cảm lạnh.

CĂNG THẲNG TÂM LÝ CÓ THỂ GÂY UNG THƯ KHÔNG?

Không có nghiên cứu nào chắc chắn rằng căng thẳng tâm lý trực tiếp gây ra ung thư. Tuy nhiên, căng thẳng tâm lý có thể làm tăng nguy cơ phát triển ung thư. Ví dụ, những người bị căng thẳng có thể bắt đầu hút thuốc, uống rượu hoặc ăn quá nhiều như một cách để giảm bớt căng thẳng.



CĂNG THẲNG TÂM LÝ ẢNH HƯỞNG ĐẾN NGƯỜI MẮC BỆNH UNG THƯ NHƯ THẾ NÀO?

Bệnh nhân ung thư có thể bị căng thẳng do ảnh hưởng của bệnh. Một số bệnh nhân ung thư sẽ cố gắng kiểm soát căng thẳng bằng cách hút thuốc hoặc uống rượu, điều này sẽ khiến chất lượng cuộc sống trở nên xấu hơn sau khi điều trị ung thư. Những bệnh nhân nào mà có thể dùng phương pháp giảm căng thẳng hiệu quả hơn, chẳng hạn như các kỹ thuật thư giãn và quản lý căng thẳng, cho thấy giảm được mức độ trầm cảm, lo lắng, và triệu chứng của bệnh ung thư. Tuy nhiên, không có bằng chứng nào cho thấy rằng quản lý căng thẳng tâm lý thành công sẽ giúp cải thiện được khả năng sống sót của bệnh ung thư.

Khi căng thẳng trở nên quá tải, bệnh nhân ung thư có cảm giác bị bất lực hoặc tuyệt vọng. Điều này có liên quan đến tỷ lệ tử vong cao hơn vì những người cảm thấy bất lực hoặc tuyệt vọng từ chối điều trị, không tuân thủ các phương pháp điều trị, thực hiện các hành vi nguy cơ hoặc không duy trì lối sống lành mạnh và cuối cùng dẫn đến tử vong sớm.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ HỌC CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI CĂNG THẲNG TÂM LÝ?

Hỗ trợ về tinh thần và xã hội có thể giúp bệnh nhân học cách đối phó với căng thẳng tâm lý.

- Đào tạo về thư giãn, thiền định hoặc quản lý căng thẳng
- Liệu pháp tư vấn hoặc trò chuyện
- Các buổi hội thảo về bệnh ung thư
- Hỗ trợ xã hội trong bối cảnh nhóm
- Thuốc điều trị trầm cảm hoặc lo lắng
- Tập thể dục

Theo như lời của các nhà nghiên cứu, những phương pháp này đã được tìm thấy giảm mức độ trầm cảm, lo lắng và các triệu chứng gây ra từ bệnh ung thư.

Các chuyên gia khuyến cáo tất cả bệnh nhân ung thư nên tầm soát tình trạng nguy cấp khi bắt đầu điều trị ung thư và tầm soát lại trong những thời điểm quan trọng của quá trình điều trị. Điều này đảm bảo rằng bệnh nhân nhận được dịch vụ chăm sóc chất lượng mà họ xứng đáng và để các nhà cung cấp đánh giá quá trình điều trị.

Nguồn: Để biết thêm thông tin về các loại ung thư khác nhau, vui lòng xem qua trang mạng tại www.cancer.gov.

*Hội Ung Thư Việt Mỹ có chương trình sinh hoạt và họp nhóm hỗ trợ tinh thần hàng tháng. Vui lòng liên lạc **714.751.5805** hoặc info@vacf.org để biết thêm chi tiết.*

SINH HOẠT SẮP ĐẾN

THUYẾT TRÌNH HÀNG THÁNG

Thuyết trình trực tuyến qua Zoom về các vấn đề y tế và sức khỏe. Đặt câu hỏi với các bác sĩ khách mời cho nhiều chuyên khoa khác nhau.

THỨ SÁU tuần cuối cùng mỗi tháng.

THAM GIA VÀ NHẬN QUÀ ĐẶC BIỆT!

29 tháng 7 — Viêm gan, ung thư gan

26 tháng 8 — SSI, SSA, Medi-Cal & Medicare

30 tháng 9

28 tháng 10

SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG

KHÁM VÀ TRUY TẦM UNG THƯ DA

Chủ Nhật, 17 Tháng 7

Bệnh viện Orange Coast Memorial

KHÁM VÚ Y TẾ

Chủ Nhật, 14 Tháng 8

Bệnh viện Orange Coast Memorial

CHÍCH NGỪA VÀ PHÁT QUÀ KHAI GIẢNG

Thứ Bảy, 17 tháng 9

Văn Phòng VACF

HỘI CHỢ Y TẾ VPASC

Chủ Nhật, 16 tháng 10

Freedom Hall, Mile Square Park

SỨC KHỎE PHỤ NỮ

Tìm hiểu về Ung Thư Vú, Ung Thư Cổ Tử Cung, và chương trình truy tầm MIỄN PHÍ.

**Quý vị có thể liên lạc đặt hẹn cho cá nhân hoặc theo nhóm (tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, hoặc tiếng Việt).*

TỦ THỰC PHẨM GIA ĐÌNH

Chiều **THỨ BA, THỨ TƯ** và **THỨ NĂM** hàng tuần.

CHỈ PHÁT THEO HẸN!

Số lượng có hạn. Dành cho ai hội đủ điều kiện.

TRỢ GIÚP THỰC PHẨM HÀNG THÁNG

Drive-thru dành cho tất cả quý đồng hương. Liên lạc trước sẽ được ưu tiên. Số lượng có hạn.

THỨ BẢY tuần đầu tiên mỗi tháng (trừ ngày lễ).

CHỈ PHÁT THEO HẸN!

9 tháng 7

6 tháng 8

10 tháng 9

8 tháng 10

Liên Lạc



714.751.5805



info@vacf.org



Little Saigon Radio

1480 FM

5:25 Chiều | Thứ Năm



www.vacf.org

www.ungthu.org



@VACFSocal



@vacfsocal

VĂN PHÒNG ĐÓNG CỬA

THỨ HAI — 4 THÁNG 7

THỨ HAI — 5 THÁNG 9

THỨ NĂM, THỨ SÁU — 24, 25 THÁNG 11

GÓC TÂM SỰ

Sau những ngày lạnh cắt da, California lại tràn đầy nắng ấm mùa Xuân và mùa Hè sôi động lại đang trở về. Lâu lắm rồi, tự dưng lại có được cái cảm giác của ngày xưa, những ngày còn bé tí teo... mong chờ những niềm vui đơn giản!

Xuân vừa qua tại quê nhà, nhà nhà nhộn nhịp, làm ta liên tưởng đến bao ước mơ, khát vọng một năm an lành, thịnh vượng, rũ bỏ tất cả những phiền muộn năm cũ...

Năm vừa qua đối với tôi cũng là một năm kinh hoàng! Tôi không quen đấng linh thiêng nào để gửi gắm, chỉ biết ngược lên Trời xanh, thì thầm với Chúa “dù một năm qua đầy rẫy thử thách, con vẫn vô vàn tạ ơn Người, vì bên cạnh những gánh nặng đó, Người vẫn luôn gửi kèm con những ân nhân, những người đã san sẻ, đã khích lệ, đã chỉ dẫn cho con biết bao điều hữu ích... Tất cả những điều đó đã giúp con vững bước và chiến thắng!” Và hôm nay, tôi muốn nói lên những lời tri ân từ đáy tâm hồn mình, đến những người mà tôi tin rằng tôi sẽ không bao giờ quên được trong cuộc sống này.

Vào tháng 2 năm 2021, tôi chính thức được ghi danh vào hàng ngũ những người bị ung thư vú! Không biết những người đồng cảnh ngộ khác đón nhận tin dữ này thế nào, riêng tôi thì sửng sốt, hoảng hốt, và bàng hoàng. Không dám cho là kết quả “có thể sai” nhưng kỳ thật, tôi vẫn ước mong nhận được cú điện thoại nào đó, báo tin kết quả nhầm lẫn...

Khóc? Khóc thật nhiều. Sợ? Sợ hãi

lắm. Cuộc đời tôi chỉ đến đây thôi sao? Tôi còn yêu cuộc sống này lắm. Đã cảm thấy mệt mỏi với cuộc đời chưa? Chưa, tôi chưa mệt. Tôi chưa đến 60, độ tuổi mà người ta gọi là tuổi thọ của một con người. Cầu nguyện? Vâng, có lẽ đó là lúc con người ta bám víu vào niềm tin tôn giáo mạnh mẽ nhất.

Thế nhưng, bảo tôi đối mặt với sự thật, thì tôi vẫn không thể! Tôi không hiểu tại sao, tôi chỉ muốn coi như chưa hề có chuyện gì xảy ra, và cứ bình thản sống cho đến... ngày nào đó. Tôi tạm thời giấu kín việc có bệnh với tất cả mọi người, và trong lòng đã quyết định “give up” chuyện chữa trị, đơn giản chỉ vì “chữa ung thư sẽ khổ lắm, mà chưa chắc đã hết”.

Bất ngờ thay, một cuộc điện thoại từ trung tâm y tế gọi đến, yêu cầu tôi đến gặp cô M.T. Chị đã nhận được kết quả của tôi và khích lệ mình can đảm bước vào điều trị. Chị gấp rút xin phép, liên lạc với bác sĩ điều trị ung thư để mình có cơ hội sớm nhất. Thậm chí, khi tôi chần chừ nên đi trễ, chị đã nhờ y tá gọi nhắc tôi vì sợ mình hủy bỏ cuộc hẹn. Sau đó, cứ vài ngày đích thân chị lại gọi hỏi thăm về tiến trình điều trị của tôi từ lúc phẫu thuật đến lúc vô thuốc hóa trị, chị mới yên lòng.

Đây là người đầu tiên tôi muốn cảm ơn sâu sắc, mình rất thích gọi chị là Bác sĩ mặc dù chị biết chị là một y sỹ (nurse practitioner). Bác sĩ cứu người bằng tất cả khả năng và sự tận tâm, và chị Mai Trần có đủ những điều đó. Tuy tôi là bệnh nhân nhưng chị M.T. luôn trò chuyện với tôi như một người chị,

người bạn, giải đáp cả những thắc mắc cho tôi nếu chị biết, nhắc nhở tôi về cuộc sống trên đất Mỹ từ những ngày đầu “chân ướt chân ráo” đến đây. Tôi tin rằng không chỉ riêng tôi, mà tất cả các bệnh nhân khác đều được chị đối xử như vậy.

Người thứ hai đã giúp tôi có thêm can đảm bước tới trong cuộc chiến này, và tôi cũng mang ơn từ tận đáy lòng, là bác sĩ Bích Liên. Có lẽ, chính bác sĩ cũng không hề biết điều này, vì bản thân tôi và bác sĩ cũng chưa bao giờ gặp mặt. Câu chuyện bắt đầu khi tôi quyết định không làm hóa trị, vì không muốn bị rụng tóc và nghĩ rằng một số người vẫn có thể sống còn dù không làm hóa trị. Tôi nhờ con gái gọi đến văn phòng bác sĩ để từ chối điều trị, cả nhà tôi không ai dám có ý kiến. Tôi giấu bệnh với tất cả mọi người, dù là họ hàng ruột thịt, chỉ cho gia đình nhỏ của tôi biết. Một buổi sáng, con gái tôi chợt hỏi “mẹ có muốn tiếp tục nhìn thấy chúng con thành công, lập gia đình không? Sao mẹ không cố gắng thêm chút nữa?”. Những lời này như nhát dao cứa vào tim. Không biết thế nào là đúng, tôi lại quyết định thả trôi theo số phận. Khi đang hoang mang và chưa biết phải hỏi ai, tôi tình cờ gặp được bác sĩ Bích Liên và nghe những lời khuyên thật chân tình, hữu ích.

Tôi nghe tiếng bác sĩ rất nhiều tài năng trong chữa trị chứng bệnh này. Điều quan trọng nhất là bác sĩ đã gọi cho tôi vào sáng sớm ngày Thứ Bảy, một cuối tuần “long weekend” do dịp lễ Labor Day, mặc dù hôm trước,

nhân viên Hội Ung Thư Việt Mỹ cho biết rằng Bác sĩ “out of town”, và có thể sẽ phải chờ đến Thứ Hai. Đối với các bác sĩ bận rộn, những ngày nghỉ quý báu vô cùng. Tuy nhiên, bác sĩ đã thấu hiểu sự lo lắng của bệnh nhân và đặt bệnh nhân lên trên cuộc sống riêng của chính mình. Với một lòng tốt như vậy, tôi phải làm sao cho xứng đáng? Và, tôi lại quyết định sẽ chiến đấu, chấp nhận làm 6 vòng hóa trị.

Nói thì dễ, khi vào cuộc mới thấy biết bao gian nan, khổ sở... Mỗi đợt hóa trị là một lần vật vã với những cơn đau, cả thể xác lẫn tâm hồn. Những khi thể xác bị hành hạ thì tâm hồn cũng chao đảo, tiêu cực khủng khiếp. Và, tôi tin với những lời cầu nguyện, Chúa đã gửi đến cho tôi thêm những “thiên thần hỗ trợ”, đó là chị K. và những chị em trong Hội Ung Thư Việt Mỹ.

Vô tình nhớ lại người bạn năm xưa cũng từng bị ung thư, tôi có nghe kể về Hội Ung Thư Việt Mỹ. Sau khi tìm thấy website và số điện thoại của Hội, tôi liền liên lạc. Vừa nghe vài lời thổ lộ của tôi, những em nhân viên đã rất nhanh chóng lấy thông tin, và sau đó chị K. đã đích thân gọi cho tôi. Sau khi nghe tôi tâm sự, chị đã hướng dẫn mình thật nhiều về những việc cần hoặc nên làm. Chị cũng là người lấy thông tin và giúp tôi kết nối với bác sĩ Bích Liên. Chính sự nhiệt tình của chị như một sức đẩy đầy tích cực, cho tôi thấy cuộc đời này còn rất nhiều điều tốt đẹp và mình xứng đáng để được hưởng thụ nó. Chị luôn động viên và khuyên tôi hãy quên đi bệnh tật hiện tại, và cố gắng vượt qua nó.

Thời gian tiếp theo sau đó, thật bất ngờ khi Hội luôn tìm mọi cách, kết nối thường xuyên hơn với mình: mời

tham gia những buổi hội đàm để hiểu biết thêm về căn bệnh cũng như cách sống chung, chiến thắng nó; những buổi tập yoga; cách dùng thực phẩm đúng; hướng dẫn những công việc thủ công mỹ thuật để tạo nên niềm vui và quên đi nỗi buồn, sự lo lắng; những món thực phẩm, những dịp phát quà cho lễ, tết... Đây là niềm an ủi rất nhiều cho những bệnh nhân, không phải là vì giá trị của những món quà, mà đơn giản là mọi người sẽ không có cảm giác thừa thãi, bị bỏ rơi, bị mọi người chán ngán, mệt mỏi... Đặc biệt nhất, Hội rất thường xuyên gọi cho tôi, những thăm hỏi giản dị, đời thường, những câu chuyện sẻ chia từ những người đồng cảnh ngộ... Rất thường xuyên, nhất là những lúc tôi cảm thấy tâm hồn quá mệt mỏi, tủi thân hay buông xuôi là lập tức ngay hôm sau lại có thêm người khác gọi tới an ủi, khích lệ. Thậm chí có những ngày quá mệt, không thể trả lời điện thoại là 1, 2 ngày sau lại có người gọi đến. Và cứ thế, mọi người đã giúp tôi từng bước, vượt qua từng cuộc chiến hóa trị, xạ trị lúc nào không hay. Đến hôm nay, tôi đủ tự tin rằng mình đã chiến thắng cuộc chiến này với vũ khí là tình yêu thương của Thiên Chúa, Người đã cho tôi được chữa trị với nền y tế Hoa Kỳ, đã gửi đến cho tôi gia đình này, và nhất là, tất cả những người đã đưa bàn tay ra nắm lấy tôi, đã cho tôi những cái ôm ấm áp mà tôi gọi là những ân sủng tuyệt vời!

Rất xin lỗi khi tôi không thể kể tên từng người nơi đây, vì tôi không có khiếu nhớ tên Mỹ, mà nếu chỉ kể tên Việt Nam thì sợ lại không công bằng cho tất cả. Nhưng, tôi muốn ngả mũ cảm ơn tất cả, từng nhân viên làm việc trong Hội Ung Thư Việt Mỹ với tấm

lòng quảng đại, bao dung, sự kiên nhẫn của quý vị... Hãy tin rằng mỗi việc làm của quý vị như những ngọn lửa ấm áp trong mùa đông giá lạnh và là những giòng nước mát lạnh cho mùa hạ nắng nóng.

Một mùa Xuân tươi mới vừa qua, mùa Hè đầy nắng ấm lại về, chúng ta luôn hy vọng những chuyện buồn năm cũ sẽ qua đi, và ước mong mọi điều sẽ luôn bình an, yên lành.

Với tất cả tâm tình, sự tri ân chân thành. Xin kính chúc tất cả mọi sự an lành, thân tâm an lạc, sức khỏe dồi dào, vì, sẽ còn rất, rất nhiều người cần đến sự giúp đỡ của quý vị.

Những ngày nắng ấm mùa Xuân 2022 ở California.

Trần Phục Sinh.

NHÂN VIÊN

Becky Nguyễn, MPA, MPH

Giám Đốc Điều Hành

Dung Hứa, MHA

Giám Đốc Chương Trình

Dương Nguyễn

Hailey Hương Đỗ, MPH

Jaimee Đoàn

Jenny Hoàng

Josie Trần

Justine Võ

Khoa Vũ

Kim Phạm, MS

Minhchâu Phạm, MPH

Nerisee Matos, BSN-RN

Quỳnh Đỗ

Veronica Valenzuela

Xally Varela

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 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 | 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 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.

Chỉ với **\$22** (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 tìm 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.

COMBAT HATE WITH HOPE

Tìm hiểu Tội ác vì thù ghét

TỘI ÁC VÌ THÙ GHÉT LÀ GÌ?

TỘI ÁC VÌ THÙ GHÉT là một hành vi phạm tội được thực hiện dựa trên chủng tộc, màu da, tôn giáo, nguồn gốc dân tộc, xu hướng tình dục, giới tính, bản dạng giới hoặc khuyết tật của nạn nhân.

SỰ KHÁC BIỆT GIỮA “TỘI ÁC VÌ THÙ GHÉT” VÀ “VỤ VIỆC GÂY THÙ GHÉT” LÀ GÌ? *Tội ác vì thù ghét* phải liên quan đến “tội ác” và thường liên quan đến quấy rối và/hoặc tội ác về bạo lực, chẳng hạn như hành hung, giết người, đốt phá, phá hoại hoặc đe dọa thực hiện các tội ác đó. Tội ác này cũng có thể bao gồm âm mưu hoặc yêu cầu một người khác phạm tội ác tương tự, ngay cả khi tội ác không được tiến hành. *Vụ việc gây thù ghét* là những hành vi gây thành kiến không phải là tội ác và không liên quan đến bạo lực, đe dọa hoặc thiệt hại tài sản. Các ví dụ phổ biến nhất là các cách nói riêng biệt để nói tục về chủng tộc.

CÁC TỘI ÁC VÌ THÙ GHÉT KHÁC VỚI CÁC TỘI ÁC “THƯỜNG XUYÊN” NHƯ THẾ NÀO? *Tội ác vì thù ghét* có ảnh hưởng rộng hơn hầu hết các hình thức phạm tội khác. Các nạn nhân tội ác vì thù ghét không chỉ bao gồm mục tiêu ngay lập tức của tội ác mà còn những người khác cùng hoàn cảnh. Tội ác vì thù ghét ảnh hưởng đến gia đình, cộng đồng và đôi khi là cả quốc gia.

Tài liệu tham khảo: National Asian Pacific American Bar Association

ẢNH HƯỞNG CỦA TỘI THÙ GHÉT

Tâm Lý



- Tức giận
- Trầm cảm
- Vấn đề về tâm lý
- Lo lắng
- Lo lắng về sự an toàn
- Căng thẳng sau chấn thương

Đối với Cộng Đồng của Nạn Nhân

- Cảm thấy không được hoan nghênh và chán ghét
- Mất sự an toàn và an ninh
- Chứng kiến những hành vi thù ghét có thể làm mất lòng tin và cảm thấy đau buồn

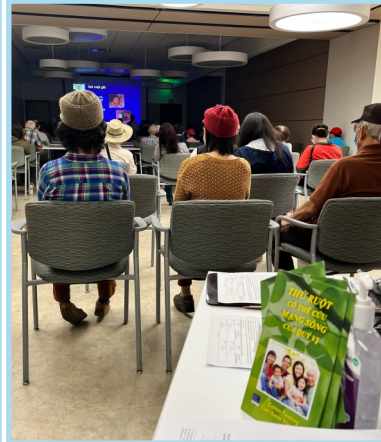


HÃY LÊN TIẾNG TRƯỚC CÁC HÀNH VI VÌ THÙ GHÉT!

Tội ác vì thù ghét phải được tố cáo nhanh chóng để đưa ra thông điệp cho công chúng rằng sự thù ghét sẽ không được khoan nhượng.

**Quý vị muốn tìm hiểu thêm về vấn đề này và chung sức tạo nên một cộng đồng tốt đẹp?
Vui lòng liên lạc VACF để nhận thông tin về các lớp và sinh hoạt liên quan sắp tới (gặp Quỳnh Đỗ).**

Sinh Hoạt Vừa Qua



Recent Activities & Events



**VIETNAMESE AMERICAN CANCER FOUNDATION (VACF) PRESENTS:
9TH ANNUAL GALA: LIFE IS PRECIOUS — MASK UP, LIVE IT UP**

NOVEMBER 7, 2021 | IRVINE, CA





9TH ANNUAL Gala



A MESSAGE FROM THE BOARD CHAIR

Dear readers,

The Vietnamese American Cancer Foundation (VACF) was established 20 years ago in 2002 with a mission to reduce the cancer burden in the Vietnamese American community and to support those afflicted with cancer. VACF has grown from a tiny operation with a handful of volunteers working from home in their spare time to a well-respected organization with expanding office space and a substantial workforce consisting of paid staff and volunteers.

Our focus is still cancer care in the Vietnamese American population, but increasingly, we have been requested to provide services beyond cancer and to a wider community. VACF has been providing COVID-19 resources such as education, counseling, testing and vaccination services to those in need. At the beginning of the pandemic, to response to our cancer patients' needs, VACF started providing PPEs, food and other items to assist those currently undergoing treatment. However, we recognized that there was a greater need in the community and expanded the program to monthly Food Distributions and now weekly Food Pantry to serve everyone.

While new programs are in action, current cancer programs, such as Cancer Survivorship, are also expanding to better serve the needs of the community. Cancer survivors endure many hardships even before the pandemic. Besides the physical and psychological effects of cancer diagnosis and treatment, cancer survivors also suffer socio-economic losses such as lack of health insurance, loss of jobs and income, housing, or transportation. They may become fearful, isolated, or depressed, even for those with family support. VACF's cancer patient navigation and support programs are designed to mitigate these issues and to improve cancer patients' survival and quality of life.

At the height of the pandemic, VACF recognized that these issues, which are known as social determinants of health, were amplified, and our current programs were not enough. To address these issues, VACF collaborated with many partners to help shed some light onto the community that we serve. The current services and resources available at VACF are not only cancer related, but to address all health concerns of the community as a whole.

Your continuing support is essential for VACF to continue our current mission and to expand the mission to be more diverse and inclusive. On behalf of the board of directors and the staff at VACF, we thank you for your support and we wish you a healthy, peaceful, and prosperous year!

- Bichlien Nguyen, M.D.

BOARD OF DIRECTORS

Bichlien Nguyen, MD
Chair

Kathleen M.K. Nguyen
Vice-Chair & Treasurer

Thai-Van Nguyen, MD
Secretary

Cynthia Forsthoff, MD

Derrick H. Nguyen, Esq.

Khoi Q. Tang, MD

Thomas Tri Quach, MD

Becky Nguyen, MPH, MPA
Executive Director

TIẾNG VIỆT TRANG SỐ 2

A MESSAGE FROM THE STAFF

Dear community members,

When the COVID-19 pandemic hit in 2020, we thought that we'd never see the light at the end of the tunnel. We all had to face the constant battle of providing for ourselves and our families versus staying safe and healthy. Just when we thought that the battle was slowly ending, the Omicron variant swept through the nation as we said good bye to 2021 and hello to 2022. With that, we saw a drastic increase in COVID-19 vaccination efforts across the country.

VACF staff tried our very best to accumulate as much resources as possible for our community, from organizing COVID-19 vaccination clinics and distributing testing kits and masks, to hosting weekly community food pantry and emergency baby diapers. But of course, we couldn't have done it without the help from our generous donors, dedicated staff and wonderful volunteers. Please continue to support VACF as we braze through this tumultuous time and return to normalcy alongside the community that we serve.

- Vietnamese American Cancer Foundation (VACF)

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
- Free tuberculosis screening

PATIENT NAVIGATION

- Health insurance enrollment & 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

6 TOP CANCERS FOR VIETNAMESE AMERICANS BY MORTALITY



LUNG



LIVER



STOMACH



COLON



BREAST (WOMEN)



PANCREAS (MEN)

Source: California Cancer Registry, California Department of Public Health

2021 IMPACT

9,126

clients

484

cancer patients

CARE COORDINATION

☑ financial ☑ medical ☑ social ☑ mental

2,679
screenings
& testings

breast cancer
hepatitis B & C (liver)
colorectal cancer
COVID-19 antibody
COVID-19 PCR

NAVIGATION

34,717 referrals & linkages

- ☑ translation
- ☑ legal aid
- ☑ transportation
- ☑ food assistance
- ☑ financial assistance
- ☑ health insurance
- ☑ provider referrals
- ☑ consultation
- ☑ mental health
- ☑ emotional support
- ☑ other social services

ASSISTANCE

2,411 COVID testing navigation

6,141 COVID shots in arms

88,092 PPE items distributed

3,501 emergency food boxes

1,594 families supported



OUTREACH + EDUCATION

Events

57 radio shows

37 TV & newspaper

85 outreach & education

66 distribution & screenings



311,567
media footprints

12,833
community members
engaged and educated

60

community health
workers trained

CANCER 101: PSYCHOLOGICAL STRESS & CANCER

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

WHAT IS PSYCHOLOGICAL STRESS?

Psychological stress is a feeling that occurs when people are under mental, physical, or emotional pressure. Although experiencing psychological stress is normal, frequent exposures to high levels of psychological stress over a long period of time can lead to mental or physical health problems.

Stress can be caused by everyday responsibilities and tasks. But high amounts of stress are caused by unusual events such as trauma or illness in oneself or family members. For example, when a cancer patient is unable to manage or control the impact of their cancer on normal life activities, they become distressed. Studies show that extreme distress reduces the quality of life of cancer patients and is associated with poorer clinical outcomes.

HOW DOES THE BODY RESPOND DURING STRESS?

The body releases stress hormones, specifically epinephrine and norepinephrine, when triggered by physical, mental, or emotional pressure. This causes an increase in blood pressure, heart rate, and blood sugar levels because the body is perceiving stress as a threat.

Research has shown that people who experience extreme long-term stress can develop digestive problems, fertility problems, urinary problems, and a weakened immune system. They are also more prone to viral infections such as the flu or common cold.

CAN PSYCHOLOGICAL STRESS CAUSE CANCER?

There is no strong evidence that psychological stress directly causes cancer. However, psychological stress can increase the risks of developing cancer. For example, people under stress may start smoking, drinking alcohol, or overeating as a way to alleviate the stress.



HOW DOES PSYCHOLOGICAL STRESS AFFECT PEOPLE WHO HAVE CANCER?

Cancer patients may develop stress caused by the effects of the disease. Some will try to manage their stress by smoking or drinking alcohol, which worsens the quality of life after cancer treatments. Those who are able to use more effective coping strategies, such as relaxation and stress management techniques, have shown to have lower levels of depression, anxiety, and cancer-related symptoms. However, there is no evidence that successful psychological stress management improves cancer survival.

When stress becomes overwhelming, cancer patients tend to develop a sense of helplessness or hopelessness. This is associated with a higher rate of deaths because people who feel helpless or hopeless decline to seek treatment, fail to adhere to treatments, engage in risky behaviors, or do not maintain a healthy lifestyle and ultimately resulting in a premature death.

HOW CAN PEOPLE WHO HAVE CANCER LEARN TO COPE WITH PSYCHOLOGICAL STRESS?

Emotional and social support can help patients learn to cope with psychological stress.

- Training in relaxation, meditation, or stress management
- Counseling or talk therapy
- Cancer education sessions
- Social support in a group setting
- Medications for depression or anxiety
- Exercise

These approaches have been found to reduce levels of depression, anxiety, and symptoms from cancer disease or cancer treatments among patients.

It is recommended by experts that all cancer patients be screened for distress at the beginning of cancer treatment and re-screened during the critical points of treatment. This is to ensure that patients are getting the quality care that they deserve and for providers to gauge the course of treatment.

Source: For more information on cancer-related information, please visit the National Cancer Institute at cancer.gov.

VACF has a monthly support group and activities. For details, please contact us at 714.751.5805 or info@vacf.org.

UPCOMING EVENTS

MONTHLY GROUP WEBINAR

Online webinar via Zoom on health related topics. Q&A sessions with health care experts in various specialties.

Last FRIDAY of each month.

JOIN AND RECEIVE A SPECIAL GIFT!

July 29 — Hepatitis & Liver Cancer

August 26 — SSI, SSA, Medi-Cal & Medicare

September 30

October 28

WOMEN'S HEALTH WORKSHOP

Learn about breast and cervical cancers and more information about the FREE cancer screening program.

**Information provided in English, Spanish & Vietnamese*

FOOD ASSISTANCE

Held every TUESDAY, WEDNESDAY, & THURSDAY.

Limited quantity — BY APPOINTMENT ONLY.

Must meet eligibility requirements.

UPCOMING EVENTS

SKIN CANCER SCREENING

Sunday, July 17

Orange Coast Memorial Medical Center

BREAST CANCER SCREENING

Sunday, August 14

Orange Coast Memorial Medical Center

FLU SHOT CLINIC

& BACK-TO-SCHOOL GIVEAWAY

Saturday, September 17

VACF office

VPASC HEALTH FAIR

Sunday, October 16

Freedom Hall, Mile Square Park

MONTHLY FOOD DISTRIBUTION

Drive-thru food distribution for all community members on the first SATURDAY of each month.

(except holidays)

First come first serve, limited quantity.

PRE-REGISTRATION IS REQUIRED.

July 9

August 6

September 10

October 8

Para obtener ayuda en Español, llame al 714.751.5805 ext. 1004 o 1014

Contact Us



714.751.5805



info@vacf.org



Little Saigon Radio
1480 FM
5:25 PM | Thursday



www.vacf.org
www.unghu.org



@VACFSocal



@vacfsocal

OFFICE CLOSURES

MONDAY — JULY 4, 2022

MONDAY — SEPTEMBER 5, 2022

THURSDAY, FRIDAY — NOVEMBER 24, 25

REFLECTION CORNER

After many days of freezing cold Winter, California is finally full of warmth again, signaling that Spring is coming back. I suddenly became nostalgic – reminiscing the time when I was little, yearning for the simple joys.

Just the other night at my house, everyone was hustling and bustling, preparing to pray to “Ông Táo” (*A Vietnamese Kitchen God that comes at the beginning of Lunar New Year to give blessings and returns to heaven as the old year ends*). It reminded me of all the dreams and aspirations I have for the new year, hoping that Ông Táo can get rid of all the troubles of last year by taking it with him back to heaven.

Last year was the most terrifying year for me. I did not have any Ông Táo around to guide me, so I can only look up the blue sky and whisper to God, “Even though the past year has been full of challenges, I am still grateful to Him because with the burdens, He always sent me benefactors who have encouraged me, supported me, and taught me wonderful things.” It made me stronger, and I want to express my gratitude to the people that I will never forget in this life.

In February of 2021, I was officially diagnosed with breast cancer. For the people who are in the same situation as me, I wonder how they took the news. For me, I was shocked, fearful, and confused. I did not even dare to think that the diagnosis was wrong, but a part of me wished that I would receive a phone call from my doctor, telling me

that the diagnosis was false.

Cry? I cried a lot. Afraid? I was very afraid. Is my life going to end here? I still love my life very much. Am I tired of my life yet? No, not at all. I am not even 60 years old yet. Pray? Yes, perhaps this is the moment when people hold tightly onto their religious beliefs the most.

However, I still cannot face the truth. I don’t know why, but I just wanted to pretend like nothing ever happened, and just live peacefully until my time is up. I temporarily hid my illness from everyone, and decided to give up on treatments, simply because I believed treating the cancer will be very difficult and it might never go away.

Unexpectedly, I received a phone call from a medical clinic, asking me to come and talk to M.T.. She received the results of my breast cancer diagnosis and encouraged me to start treatment. M.T. urgently put in a referral request and personally contacted the oncologist just so I can be seen as soon as possible. On the day of the appointment, I was still hesitant, so I was late to the appointment. M.T. asked the oncologist to give me a call to make sure that I would not cancel. After that, M.T. would reach out to me every few days to ask about the progress of treatment, from surgery to chemotherapy. I can tell that she finally felt relieved when she realized I was committed to the treatment plan.

M.T. is the first person that I want to wholeheartedly thank. I want to call her “Doctor”, even though I know she is only a nurse practitioner. Not only are

doctors dedicated, but they also do everything they can to save the lives of their patients. To me, M.T. has all those qualities. Although I am her patient, she talks to me like a sister, a friend, and she would patiently answer all my questions and concerns. I believe that not only me, but she treats all her patients this way.

The second person that gave me courage to continue fighting this battle and the person that I am most grateful for is Dr. Bich Lien, and she probably doesn’t even know this because we have never met in person. But the story began when I decided not to do chemotherapy because I didn’t want to lose my hair. I also heard of people who survived without doing chemotherapy. I had my daughter call the doctor’s office to decline the treatment and no one in my family dared to have an opinion. I hid my illness from everyone – friends, neighbors, extended family. The only people that knew were the immediate family I lived with.

One morning, my daughter suddenly asked, “Mom, do you want to see your kids succeed? Do you want to see us get married, and start a family? Why don’t you try a little harder?” Her words cut me like a knife. I didn’t know what to do; what was right, what was wrong, so I decided to let fate take its course. When I was confused and didn’t know who to talk to, I happened to come across Dr. Bich Lien, and she gave me the sincerest advice.

I have heard about Dr. Bich Lien before and how talented she is in treating this illness. It was Labor Day weekend – Dr. Bich Lien called me on a Saturday morning, even though the staff at VACF told me she was going to be out of town, and I would likely have to wait until Monday.

Doctors are always busy, so holidays are hard to come by for them. However, Dr. Bich Lien understood the anxiety, how cancer patients felt, and she put her patients before herself. With such compassion and kindness, what did I do to deserve it? So, I decided to fight again – accepting 6 rounds of chemotherapy this time.

It was easier said than done. Every chemotherapy session was a struggle – pain piercing through the body and soul. When the body is hurt, the soul is damaged as well. I kept praying and praying, and God finally gave me His blessings and sent me more angels, specifically Kim and the staff at VACF.

I first heard about VACF from a friend, who also had cancer. I looked up VACF's website, found their phone number, and contacted them immediately. I told the staff members my story and how I was struggling to deal with this illness. They quickly got my information, and I was personally contacted by Kim, a cancer patient navigator at VACF. After listening to my story, Kim gave me a lot of guidance on what I should do, and she helped connect me to Dr. Bich Lien. It was her enthusiasm that pushed me to see how wonderful life is and I need to enjoy life to its fullest. Her encouragement made me forget about my current illness and to try my best to overcome it.

The time after that, I was surprised that VACF continued their efforts to connect with me. I was invited to attend webinars to learn more about cancer and other illnesses, how to live with cancer and overcome it, proper diet for cancer patients, yoga sessions, arts and

crafts, Lunar New Year celebration, and basically activities that help cheer you up and make you forget about the anxiety and sadness. This brought the greatest comfort to cancer patients because it made us feel wanted and loved, and that there are people who cared about us. We weren't just trash that society can abandon and get tired of, just because we are sick.

VACF calls to check up on me very often and share with me the stories of people who are in the same situation as me. Especially on the days where I feel extremely exhausted and discouraged, VACF would call to comfort me and remind me to never give up on myself. On days where I feel too tired to answer the phone, they would call me again in a day or two to make sure that I was okay.

And just like that, everyone was there to help me each step of the way – through every battle with chemotherapy and radiation. To this day, I am sure that I have won this battle with God's love as my weapon. He blessed me to receive treatment in the United States, gave me this second family, and most of all, brought me the angels that reached their hands out to me and gave me the greatest warmth I have ever felt.

I apologize that I can't relay all the people that I am grateful for because I can't remember American names, and if I just mention Vietnamese names, then it's not fair to everyone. But I would like to take my hat off to all the staff at VACF for your generosity, patience, and commitment. Please believe that your work is much appreciated. Your actions are like flames, warming up a cold winter, and cool water in a hot summer.

A new Spring is almost here – we hope that the unfortunate events of last year will pass, and the new year will be bright, cheerful, and peaceful.

With all my heart and sincerest gratitude, I wish you all happiness, peace and good health, because there will be many, many people who need your help.

A warm Spring day,
California 2022.

Trần Phục Sinh.

VACF STAFF MEMBERS

Becky Nguyen, MPA, MPH
Executive Director

Dung Hua, MHA
Director of Programs

Duong Nguyen

Hailey Huong Do, MPH

Jaimee Doan

Jenny Hoang

Josie Tran

Justine Vo

Khoa Vu

Kim Pham, MS

Minhchau Pham, MPH

Nerisee Matos, BSN-RN

Quynh Do

Veronica Valenzuela

Xally Varela

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 **\$22** (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!

COMBAT HATE WITH HOPE

WHAT IS A HATE CRIME?

A HATE CRIME IS a crime committed based on the victim's perceived or actual race, color, religion, national origin, sexual orientation, gender, gender identity, or disability.

WHAT IS THE DIFFERENCE BETWEEN A "HATE CRIME" AND A "HATE INCIDENT"? *Hate crimes* must involve a "crime" and it often involves harassment and/or a violent crime, such as assault, murder, arson, vandalism, or threats to commit such crimes. It may also cover conspiring or asking another person to commit such crimes, even if the crime was never carried out. *Hate incidents* are acts of prejudice that are not crimes and do not involve violence, threats, or property damage. The most common examples are isolated forms of speech in the form of racial slurs.

HOW IS A HATE CRIME DIFFERENT FROM A "REGULAR" CRIME? *Hate crimes* have a broader effect than most other kinds of crime. Hate crime victims include not only the crime's immediate target but also others like them. Hate crimes affect families, communities, and at times, the entire nation

Source: National Asian Pacific American Bar Association (NAPABA)

EFFECT OF HATE CRIMES

Psychological



- Anger
- Depression
- Psychological distress
- Anxiety
- Safety concerns
- Post-traumatic stress

For Victim's Community and Groups

- Feeling they are unwelcome and unsafe
- Decreased feelings of safety and security
- Witnessing discrimination against one's group may cause lower self-esteem & psychological distress



SPEAK OUT AGAINST ACTS OF HATE!

Hate crimes must be denounced swiftly in order to provide a message to the public that hate will not be tolerated.

Interested in learning more about addressing hate crimes and harm prevention to build a better community? Please contact VACF regarding our upcoming trainings and activities (speak to Xally Varela).

Thank You

TO OUR WONDERFUL SUPPORTERS

Ai & Phuoc Bui	Dean Ngo, MD	Hoa Tran & Ngoc Pham Tran	Kimnien Dinh
Algarin Saint	Denise Nghiem & Joe Thai	Hoabinh Munzer	Kim T Pham
Amalia Onofre	Dennis Bell	Hoang-Yen Tran	Kim Nguyen
Amy Kim	Derrick H Nguyen, Esq	Hoang Le, MD	Lam Anh
An Tran	Diana Tran	Hong Luu	Lan Lu
Andrew Einhorn	Diem Tran	Huy Huu Nguyen	Leah Beck
Anh Dao Vu	Donna Garza & volunteers	Huy Le	Leslie Lu
Ann Hong Nguyen & Giang Vo	Don Nguyen	Ivan Cao	Lien Nguyen
Ann Ke & Vu Phan, MD	Doug Le	Jackie T. Tran, DrPH	Lillian Tran-Chow
Anne Hong Lam Nguyen	Dua N. Nguyen	Jaimee Doan	Lisa Nguyen
Annie Luong	Duc Do, MD &	James E. Loveder	Long Phi Dang, MD
Anton Vu	Phuong Trang Cao, PharmD	Jeannie & Toan Nguyen	Long Nguyen
Anh Thu Tran, MD	Duc Hong Vuong	Jeffrey Flint	Lorica Subida
Arielle Tran	Dung N Hua	Jennifer D Chung	Mariana Salinas
Bach Yen Bui	Dung Nguyen (Hue)	Jenny Lee, DDS &	Mai Khanh Tran, MD
Bang Pham	Dung & Paul Phinouwong	Thomas Tri Quach, MD	Mai Le Chiem
Bao Phuong	Duong & Bichlien Nguyen	Jenny Nguyen	Mai P Nguyen & Bich N Nguyen
Barbara Lubash	Duong T. Nguyen	Jessica Su-Le	Mai Vo
Bich Ngoc Nguyen	Duyen T. Tran	Joan Nguyen & Tam Ho	Mai X.T. Phan
Bichlien Nguyen, MD & Than Nguyen	Fayette Nguyen Truax, PhD, RN	Joe Chandler	Manuel Phu Nguyen
Billy Le	Gia Ly	Joe M. Vandrovec	Mark Nguyen
Binh Du	Giang H Bui	John H. Nguyen	Martha Patarroyo
Camvan T. Le	Giap Van Nguyen	John N. Ho	Maryanne Tran
Canh Tien Ho & VanThu Bui	Ha Vuong Trust	Van Ta Park, PhD	Meliza Scott
Chanh Pham	Hai V Nguyen	Katharine Noble	Minh Duy Vo
Chau Nguyen	Hai Vo	Kathy Nguyen	Minh Luong
Charlie Phamvu & friends	Hailey Do	Katrina & Jonathan Tran	Minh Tran
Chinh Mai, MD & Thao Vo, MD	Hang Dang, DO	Kelvin Nguyen, MD	Minh Tri-Dieu Van
Jerry Fan	Hang Harper	Ken So HaTang	Mirna Colocho
Carlos Leon	Hanh N. Nguyen	Kevin Cuong Nguyen	Moon Newton
Catthi Ly	Hanni Thuyhang Vu	Khai Vu, MD	My Bradford
Christine Cuc Nguyen	Hao T. Hoang	Khanh My Phung & Hung Truong	Muoi Phan Tran
Connie Bartlett, DO	Hay V Nguyen	Khanh T. Phung	My Quang & Trang Do Tran
Cuc Nguyen	Henry Ngo	Khoa D Vu	Nam Duong
Cuc Thi Nguyen	Hien Pham	Khoi Nguyen	Nga My T. Nguyen
Dao B. Nguyen, MD	Hiep Le	Khoi Quang Tang, MD &	Nga Phung
David E. Dobos	Hillary Truong	Theresa Thanh Nguyen, MD	Nga Tran
David Lu	Hillary N Dao	Khuong Mai	Nga Truong
	Hoa & Nhuong Nguyen	Kimmy Le & Tam Nguyen	

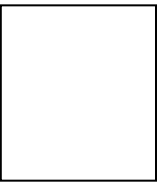
Ngau Truong	Tam Pham	Asian Health Coalition	OCAPICA
Nghi Minh Lam	Tami Morah	Avon Protection	Pacific-Life Foundation
Ngoc Bich Nguyen	Tammy Do	Broadcom	Panorama Global Funds
Ngoc-Chi Nguyen	Tay Van Nguyen	BPSOS-CCA	Phillip Ngo Insurance Agency, Inc
Ngoc Duyen Nguyen	Taylor Nguyen	CA Colorectal Cancer Coalition	Prevent Cancer Foundation
Ngoc Tran	Tawny Phuong	CA Department of Public Health	Project Vietnam Student Group
Nguyet Pham, RN	Thai Van X Nguyen, MD	Caregiver Resource Center OC	Quan Am Temple
Nick Brighton	Thanh Chi T. Nguyen	CAP-OC	Quinn's Pharmacy
Nina Hoa Lee	Thanh T Tran	City of Hope	Robert M. Pyles STEM Academy
Nhan Truong	Thien Nguyen	Cornerstone United Methodist Church	Robinson Pharma, Inc.
Norma Plascencia	Thu Nguyen	CSF Student Group	Saigon City Marketplace
Paideia Le, Pharm D	Thuan Q Hong	Davis Elementary School	San T. Nguyen M.D., Inc
Patrick M Hoang	Thuy Ba Thi Vo & Thien Dang	Dieu Ngu Temple	Santa Ana Unified School District
Paul Do	Thuy Nguyen	DMT Bakery & Cafe, INC	Santiago TK-8 School
Pauline Le, MSW	Thuyen K. Dam & Thuc Thi Ngo	Dr. Albert Schweitzer Elementary School	Second Harvest Food Bank
Peggy Fariss	Tieng Thi Huynh	Dr. Jonas E Salk Elementary School	Southland Integrated Services, Inc.
Peter Sloman	Tina Le	Dr. Peter Marshall Elementary School	St. Joseph Health
Peter Vu, M.D. & Valerie Le, PharmD	Tom H. Le	Esther L Walter Elementary School	St. Columban Catholic Church
Pham Minh	Tom Luu	Family and Community Engagement FACE SAUSD	St. Norbert Catholic Church
Pham Thanh Do	Tricia Kim	Garfield Elementary School	St. Justin Martyr Catholic Church
Phong Dao & Annie K Phung	Tri Nguyen	Gala Bakery Inc.	St. Polycarp Catholic Church
Phu Nguyen	Truc T Mai	GBC International Bank	Susan G Komen OC
Phu Thi Nguyen	Trung Doan, DDS & Yen Duong, DDS	Gotama Temple (Chùa Phật Tổ)	Tustin Adult School
Phuc Lee	Tu Van Tran	Great Thoughts, LLC	The Boston Foundation
Phuong-Ha Nguyen	Tuan Nguyen Lam & Bich Duyen Le	Hepatitis B Foundation	The Cambodian Family
Phuong Ta	Tuyt T. Lai	Hoag Memorial Hospital Presbyterian	The Lanelle Trust
Quan Nguyen	Tyree Yen Tuyet Ngo	Hope Community Services	Tower Cancer Research Foundation
Quang Nguyen	Uyen D. Ngo	ICAN	TWENTY EIGHT
My Quyen Tran	Uyen Tran	Korean Community Services	UC, Office of the President
Richard Cam Khanh Tran	Vanna Nguyen	Juliette Low School of the Arts	UCI Health
Richard Hoan Tu	Van Pham	L. Andre Lam Attorney at Law	Union Bank of CA
Richard Nguyen	Vien Le (FDA)	Legal Aid SoCal	United Way California Capital Region
Sanh Vuong	Vi Thuan Nam Vien	LGBTQ Center OC	University of California, LA
Shane Nguyen	Victoria Nguyen Le	Lien Hoa Temple	University of California, Irvine
Silvia P. Lee	Victoria Vo	Lord Baden Powell Elementary School	Vietnamese Catholic Center
Son Pham	Yossef Aelony	Madison Elementary School	Vietnamese Pharmacists Assc.
Son Thanh Nguyen	Ysa Dinh Le	Magnolia School District	Viet Rainbow of OC
Sora Park Tanjasiri, DrPH	***	Mattie Lou Maxwell Elementary School	VITAS Healthcare
Stephanie Unger	Adams Elementary School	Martin Elementary School	Walt Disney Elementary School
Stephen Erb	AASCSC, Inc	MECCA	& MANY WONDERFUL VOLUNTEERS & SUPPORTERS
Suong Nguyen Vu, DDS	A Dong Supermarket	Memorial Health Services	***
Susie Jeun, PharmD	OC API Task Force	Mimi's Jewelry, Inc.	We greatly appreciate all the support from YOU!
Sy D Hoang & Dao Dinh	APIAHF	NAPCA	WE GO FURTHER TOGETHER.
Sylvia Huong Nguyen	APPEAL	NVision Optometry, Inc	
Tam Bui	Applied Medical		
Tam & Karyn Le			

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 201-203
Fountain Valley, CA 92708



info@vacf.org



@VACFsocal



714.751.5805



1480 AM
5:30 PM | Thursdays
Mỗi Thứ Năm



@vacfsocal



vacf.org | unghu.org



Mời quý vị ghi danh vào danh sách liên lạc **CARE** để góp tiếng nói và tạo thêm cơ hội cho cộng đồng người Mỹ gốc Á tham gia vào các chương trình nghiên cứu trong tương lai.

Sign up today to give Asian Americans and Pacific Islanders a voice and the opportunity to participate in such future research!

VISIT | VÀO TRANG MẠNG
<https://bit.ly/VACFCARE>



Asian
Health
Coalition



ARC
Asian Engagement
& Recruitment Core

All of Us RESEARCH PROGRAM

Tham gia để hiểu **lối sống, văn hóa** và **môi trường** có ảnh hưởng thế nào đến sức khỏe và giúp các nhà nghiên cứu tìm ra những cách chữa trị tốt hơn qua **y khoa chính xác**.

JOIN NOW!

Learn how **lifestyle, culture, environment** and **background** show valuable information about your health and help researchers find better individualized treatments through **precision medicine**.

Health starts with you.