

Nhịp Cầu Hy Vọng

Bridge of Hope

MÙA THU | FALL 2022



MỤC LỤC | IN THIS ISSUE:

GÓC TÂM SỰ | REFLECTION CORNER
SINH HOẶC SẮP ĐẾN | CALENDAR OF EVENTS
VACF KỶ NIỆM 20 NĂM THÀNH LẬP | 10TH ANNUAL GALA: THE ROARING TWENTIES
UNG THƯ 101: UNG THƯ RUỘT | CANCER 101: COLORECTAL CANCER
COMBAT HATE WITH HOPE

Vietnamese American Cancer Foundation
Hội Ung Thư Việt Mỹ

17150 Newhope Street, #201-203, Fountain Valley, CA 92708
714.751.5805 | vacf.org | ungthu.org | info@vacf.org

Vietnamese
American
Cancer
Foundation

HỘI UNG THƯ
VIỆT MỸ

THÔNG điệp từ Hội Đồng Quản Trị

Kính thưa quý độc giả thân mến:

Trong mùa lễ Tạ Ơn, và nhân dịp kỷ niệm thành lập lần thứ 20 của VACF, thay mặt cho ban quản trị và nhân viên, tôi xin gửi lời cảm ơn đến các thiện nguyện viên, tất cả những cá nhân và tổ chức đã giúp VACF phát triển trong những năm qua để trở thành một trung tâm uy tín được cộng đồng tin cậy và tìm đến khi có nhu cầu.

Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) được thành lập vào năm 2002 với tư cách là một tổ chức phi lợi nhuận, có sứ mệnh giảm gánh nặng ung thư trong cộng đồng người Mỹ gốc Việt và hỗ trợ những người mắc bệnh ung thư. Mặc dù chương trình chăm sóc ung thư trong cộng đồng người Việt của chúng tôi vẫn là chính yếu trong các dịch vụ của VACF, chúng tôi đã và đang cung cấp nhiều dịch vụ khác ngoài chăm sóc ung thư và phục vụ một cộng đồng rộng lớn hơn. Ví dụ, VACF đã và đang cung cấp hoặc hỗ trợ kiến thức, tư vấn về COVID-19, và tiêm chủng COVID-19 cho bất kỳ ai cần các dịch vụ này. Một chương trình rất phổ biến khác được phát triển trong thời kỳ đại dịch là chương trình phân phối thực phẩm được các thành viên cộng đồng đặc biệt đánh giá cao. Các chương trình lớp học sức khỏe của chúng tôi bao gồm nhiều nội dung khác bên cạnh các chủ đề về ung thư. Nhờ sự phổ biến của các phương tiện truyền thông xã hội như Facebook hoặc Zoom, chúng tôi có thể tiếp cận nhiều thành viên trong cộng đồng từ mọi nơi trong và thậm chí bên ngoài Hoa Kỳ.

Thay đổi quan trọng nhất là việc mở rộng các chương trình trợ giúp hướng dẫn ung thư và hỗ trợ các bệnh nhân sống sót bệnh ung thư sang các chương trình hướng dẫn và hỗ trợ cho những người mắc các bệnh mãn tính, bao gồm cả ung thư và các vấn đề liên quan đến COVID-19. Đó là một sự thay đổi tăng trưởng hợp lý vì nhiều người mắc bệnh mãn tính phải chịu đựng những vấn đề và có nhu cầu giống như bệnh nhân ung thư. Bên cạnh những ảnh hưởng ngắn hạn và dài hạn về thể chất và tâm lý của chẩn đoán và điều trị, những người mắc bệnh mãn tính còn bị thiệt hại về kinh tế - xã hội như thiếu bảo hiểm y tế, mất việc làm và thu nhập, có vấn đề về nhà ở hoặc phương tiện đi lại. Nhiều bệnh nhân từ bỏ các lựa chọn điều trị thích hợp, hoặc họ có thể bị suy dinh dưỡng, do không được cung cấp điều trị hoặc thực phẩm hợp lý, thu nhập giảm, mất phương tiện đi lại hoặc thông tin sai lệch về điều trị hoặc dinh dưỡng.

Các chương trình hỗ trợ và hướng dẫn bệnh nhân của chúng tôi được thiết kế để giảm thiểu những vấn đề này nhằm nâng cao khả năng sống sót và chất lượng cuộc sống của bệnh nhân.

Để thể hiện sứ mệnh mới của chúng tôi và hòa nhập hơn, VACF đã chính thức thông qua một tên mới là **Vital Access Care Foundation**. Tuy nhiên, chúng tôi vẫn là VACF và sẽ làm việc dưới tên Vietnamese American Cancer Foundation hay Hội Ung Thư Việt Mỹ cho các chương trình liên quan đến chăm sóc ung thư trong cộng đồng người Mỹ gốc Việt.

Tầm nhìn của VACF hướng tới một cộng đồng lành mạnh và hạnh phúc, nơi mọi người đều có cơ hội công bằng để phát triển. Sứ mệnh của chúng tôi là cố gắng tăng cường sức khỏe và phúc lợi của cộng đồng thông qua phổ biến kiến thức, nghiên cứu, vận động chính sách và dịch vụ.

Tôi hy vọng rằng VACF sẽ tiếp tục nhận được sự hỗ trợ và hợp tác của quý vị để cùng nâng cao sức khỏe và phúc lợi của cộng đồng chúng ta. Sự hỗ trợ của quý vị rất quan trọng để duy trì các chương trình của VACF; vì vậy xin hãy hào phóng hết mức có thể, và chia sẻ với bạn bè và gia đình của mình về VACF.

Thay mặt ban quản trị, các nhân viên, và tình nguyện viên tại VACF, tôi xin kính chúc quý vị một mùa lễ năm 2022 mạnh khỏe, bình yên và thịnh vượng!

Trân trọng,

Bác Sĩ Nguyễn Bích Liên

Chủ tịch Hội Đồng Quản Trị

Vital Access Care Foundation-VACF

ENGLISH STARTS PAGE 14

HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ

Bích Liên 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

NHÂN VIÊN

Becky Nguyễn, MPH, MPA

Giám Đốc Điều Hành

Dung Hứa, MHA

Giám Đốc Chương Trình

Dương Nguyễn

Hailey Hương Đỗ, MPH

Jaimee Doãn

Jenny Hoàng

Justine Võ

Khoa Vũ

Kim Phạm, MS

Minhchâu Phạm, MPH

Nerisse Matos, BSN-RN, PHN

Quỳnh Đỗ

Veronica Valenzuela

Xally Varela

LỜI NHẮN TỪ VACF

Kính thưa tất cả quý đồng hương:

VACF năm nay chính thức tròn 20 tuổi!

Vietnamese American Cancer Foundation, VACF, Hội Ung Thư Việt Mỹ, được lập ra bởi một nhóm người sống sót sau ung thư và các bác sĩ tại địa phương nhằm hỗ trợ nhu cầu về thông tin liên quan đến ung thư, phù hợp về mặt ngôn ngữ và văn hóa của cộng đồng vào năm 1998. Với tinh thần hoàn toàn thiện nguyện, các bác sĩ và người sống sót sau ung thư đã tổ chức các chương trình radio nhằm nâng cao nhận thức và sự hiểu biết của cộng đồng về căn bệnh này. Kể từ đó, chương trình radio đã và vẫn đang được phát sóng vào Thứ Năm hàng tuần lúc 5:25 chiều trên đài Little Saigon Radio 1480 A.M. Đến nay, chương trình bao gồm nhiều chủ đề khác nhau liên quan đến sức khỏe.

Sau một thời gian, chương trình radio thu hút rất nhiều sự chú ý của cộng đồng, VACF nhận thấy sự cần thiết phải có một trung tâm để quý đồng hương có thể tìm đến khi cần thông tin về bệnh ung thư và các dịch vụ hỗ trợ người bệnh. Năm 2002, VACF chính thức được công nhận là một tổ chức phi lợi nhuận 501(c)(3) để cung cấp các dịch vụ, hỗ trợ và thông tin phù hợp về mặt ngôn ngữ và văn hóa cho cộng đồng người Việt tại Mỹ. **HAI MƯƠI NĂM** kể từ khi thành lập, VACF luôn chú trọng nâng cao nhận thức cộng đồng, bắt đầu từ căn bệnh ung thư vú và hiện bao gồm nhiều loại ung thư thường gặp khác, bằng cách phổ biến kiến thức, truy tìm, hướng dẫn, và hỗ trợ về nhiều mặt. VACF cũng tổ chức các buổi họp mặt tiệc trưa và tiệc tối hàng năm nhằm hỗ trợ tinh thần và truyền niềm tin cho những người bệnh ung thư và gia đình của họ.

Buổi Tiệc Trà hàng năm bắt đầu với một nhóm vài người phụ nữ họp mặt để chia sẻ những vấn đề lo ngại về sức khỏe và ủng hộ tinh thần lẫn nhau. Sau một thời gian, nhóm mở rộng với sự tham gia của cả nam lẫn nữ, các chủ đề trò chuyện bắt đầu đa dạng hơn, bác sĩ chuyên gia đã được mời đến để thuyết trình, và họp mặt cũng trở nên thường xuyên hơn. Sau này, Tiệc Trà được đổi tên thành chương trình Thuyết Trình Hàng Tháng mà quý vị biết đến hôm nay. Trong trận dịch COVID-19, vì nhiều trở ngại trong việc họp mặt, VACF đã đổi mới và tiếp tục tổ chức Thuyết Trình Hàng Tháng vào ngày Thứ Sáu tuần cuối của mỗi tháng qua Zoom.

Bước Chân Hy Vọng, Tiệc Vinh Danh Bệnh Nhân Ung Thư, là bữa tiệc tối đã được VACF tổ chức hàng năm (tạm ngừng kể từ năm 2020 do dịch bệnh) nhằm mục đích nâng cao nhận thức về ung thư cũng như các thành kiến về căn bệnh này. Trong vài năm đầu tại tiệc tối Bước Chân Hy Vọng, chỉ có vài người chia sẻ mình mắc bệnh ung thư vì lo sợ sự đánh giá từ xung quanh. Tuy nhiên, qua **HAI MƯƠI NĂM** với rất nhiều các buổi thuyết trình, chương trình radio và hội thảo, VACF đã thấy được sự gia tăng những người bệnh ung thư sẵn sàng chia sẻ câu chuyện của họ. Hiện tại, có những người bệnh ung thư sẵn lòng viết thư tham gia “Góc Tâm Sự” mà quý vị có thể đọc ở các số báo của VACF trong vài năm gần đây. Qua hai thập kỷ, Bước Chân Hy Vọng từ một buổi tiệc 400 người với chỉ 3 người bệnh chia sẻ về câu chuyện ung thư của mình đã trở thành một buổi tiệc hơn 700 người với gần 150 người bệnh chia sẻ và hỗ trợ tinh thần cho những gia đình đồng cảnh ngộ.

Năm 2005, VACF bắt đầu mở rộng sang nâng cao ý thức cộng đồng về viêm gan B & C vì viêm gan có thể dẫn tới ung thư gan nếu không được điều trị và theo dõi thường xuyên. Từ đó trở đi, các buổi truy tìm viêm gan B & C được tổ chức hàng năm. Sau đó, VACF cũng bắt đầu tổ chức truy tìm ung thư vú qua những buổi khám vú y tế vào năm 2011 và bắt đầu tổ chức truy tìm ung thư ruột vào năm 2016. Ngoài ra, VACF cũng mang đến nhiều buổi thuyết trình và chương trình hỏi đáp cho cộng đồng để hiểu rõ thêm về các căn bệnh này.

Với sự phát triển lớn mạnh của nhiều chương trình và dịch vụ, VACF quyết định tổ chức bữa tiệc gây quỹ, Gala, lần đầu tiên vào năm 2012. Buổi tiệc vinh danh những người sống sót ung thư cùng người thân và tất cả đã giữ vững tinh đoàn kết chống chọi với bệnh tật. Vào năm 2019, VACF bắt đầu chương trình Hy Vọng và Mạnh Khỏe Cùng Nhau để tập trung vào những ảnh hưởng của ung thư đến tinh thần, thể chất và tâm lý xã hội của người vừa mắc bệnh. Hy Vọng và Mạnh Khỏe Cùng Nhau bao gồm nhiều sinh hoạt như nhóm hỗ trợ, hội thảo về các loại điều trị ung thư, liệu pháp miễn dịch, quản lý căng thẳng, dinh dưỡng, v.v.

Khi đại dịch COVID-19 xảy ra vào năm 2020, VACF nhận thấy một nhu cầu lớn hơn trong cộng đồng chưa được đáp ứng, chẳng hạn như thiếu thực phẩm, nhu yếu phẩm và hỗ trợ tinh thần. Để trợ giúp cộng đồng, VACF hợp tác với các ngân hàng thực phẩm địa phương và các nhà bảo trợ để cung cấp thực phẩm cho các gia đình trong thời gian khó khăn. Tuy nhiên, khi số ca nhiễm COVID-19 giảm và cuộc sống dần trở lại bình thường, VACF nhận thấy rằng tình trạng thiếu thực phẩm vẫn là một vấn đề tồn tại trong cộng đồng. Vì vậy, vào năm 2021 VACF chính thức bắt đầu các chương trình trợ giúp thực phẩm rộng hơn, được biết đến dưới tên Tủ Thực Phẩm Gia Đình cung cấp thực phẩm hàng tuần cho các thành viên trong cộng đồng và đặc biệt là các bệnh nhân ung thư. Đây cũng là cơ hội để VACF gặp gỡ và tìm hiểu thêm về những mối quan tâm của cộng đồng, người bệnh và gia đình. Thông qua việc gặp mặt hàng tuần, VACF thấy rằng nhiều bệnh nhân ung thư cảm thấy bị cô lập vì sợ việc tiếp xúc bên ngoài sẽ làm tăng nguy cơ nhiễm bệnh nặng hơn. Do đó, Nhóm Hỗ Trợ Hàng Tháng Dành Cho Bệnh Nhân Ung Thư đã được đổi mới vào năm 2021 để cho phép các bệnh nhân ung thư kết nối với nhau trực tiếp tại văn phòng hoặc thông qua Zoom.

Chỉ trong năm 2021, VACF đã tổ chức 66 buổi trợ giúp thực phẩm và truy tìm bệnh miễn phí, 57 chương trình phát thanh, thực hiện 2,679 xét nghiệm, và phân phối 88,092 trang thiết bị bảo vệ cá nhân. Ngoài ra, VACF cũng mở rộng các dịch vụ bằng cách cung cấp hỗ trợ bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha và tiếng Việt. Để thể hiện sự lớn mạnh trong những năm qua, VACF đã chính thức đổi tên thành **Vital Access Care Foundation** (viết tắt vẫn là VACF). Mặc dù đổi tên, VACF vẫn và sẽ luôn tiếp tục là Hội Ung Thư Việt Mỹ trung thành với sứ mệnh giảm thiểu căn bệnh ung thư trong cộng đồng người Việt, bằng cách toàn diện hơn, thông qua nhiều chương trình và dịch vụ giúp giải quyết các vấn đề xã hội quyết định sức khỏe, hướng tới sức khỏe tổng thể tốt nhất.

Trong hành trình vì sức khỏe cộng đồng, VACF luôn chân thành quý trọng mọi sự giúp đỡ và ủng hộ từ tất cả quý vị.

Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF)

NGHIÊN CỨU



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.

FOR MORE INFORMATION, VISIT:
JOINALLOFUS.ORG OR
ALLOFUS@VACF.ORG

5 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, CA Department of Public Health

DỊCH VỤ

CÔNG BẰNG XÃ HỘI

- Nâng cao nhận thức
 - * Chương trình phát thanh và truyền hình
 - * Hội thảo sức khỏe hàng tháng
- Hướng dẫn về bảo hiểm thất nghiệp
- Chương trình thực phẩm
 - * Trợ giúp thực phẩm hàng tháng
 - * Tủ thực phẩm gia đình hàng tuần
 - * Thực phẩm hàng tuần cho bệnh nhân ung thư
- Tư vấn ghi danh bảo hiểm y tế/Covered California
- Dịch và giải thích ngôn ngữ
- Trợ giúp pháp lý, dịch vụ đưa đón, dịch vụ xã hội, và tài nguyên cộng đồng
- Sức khỏe tâm lý và tinh thần
- An toàn cộng đồng

BỆNH TRUYỀN NHIỄM VÀ BỆNH MÃN TÍNH

- Nâng cao nhận thức về COVID-19, viêm gan B & C, và bệnh lao, v.v.
- Hướng dẫn và hỗ trợ
 - * Xin thuốc miễn phí hoặc chi phí thấp
 - * Liên kết với các phương pháp chẩn đoán và điều trị
- Truy tìm và xét nghiệm miễn phí
 - * Viêm gan B và C
 - * COVID-19

UNG THƯ

- Tài liệu sức khỏe/hướng dẫn
- Hướng dẫn bệnh nhân và phối hợp chăm sóc
 - * Tư vấn, tham khảo ý kiến với các bác sĩ thiện nguyện
 - * Xin thuốc miễn phí hoặc chi phí thấp
 - * Liên kết với các phương pháp chẩn đoán và điều trị
- Truy tìm
 - * Ung thư vú: khám vú y tế, chụp quang tuyến vú và khám phụ khoa miễn phí hoặc chi phí thấp
 - * Ung thư ruột: thử máu trong phân miễn phí
- Hỗ Trợ
 - * Các lớp hy vọng và mạnh khỏe cùng nhau
 - * Nhóm hỗ trợ hàng tháng
 - * Hỗ trợ riêng từng cá nhân
- Dịch vụ đưa đón cho bệnh nhân đang điều trị

NGHIÊN CỨU

- CANVAS: Hướng dẫn bệnh nhân ung thư vú dành cho người Mỹ gốc Việt.
- CARE: Nhận ghi danh cho người Mỹ gốc Châu Á muốn tìm hiểu và tham gia vào các nghiên cứu trong tương lai.
- ALL OF US: Tham gia vào một triệu người chia sẻ thông tin giúp nghiên cứu thay đổi tương lai của ngành y tế.
- DAWN: Tìm hiểu về cách nâng cao sự chăm sóc và chất lượng cuộc sống cho những người sống với bệnh ung thư di căn.

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 với nhiều chuyên môn khác nhau.

THỨ SÁU tuần cuối cùng mỗi tháng.

18 tháng 11 — *Bảo Hiểm Sức Khỏe*

16 tháng 12 — *Căng Thẳng Mùa Lễ*

27 tháng 1

24 tháng 2

31 tháng 3

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)**

NHÓM HỖ TRỢ HÀNG THÁNG

Họp trên Zoom hoặc tại văn phòng
10 AM—12PM mỗi **THỨ BẢY** tuần thứ hai mỗi tháng.

12 tháng 11

14 tháng 1

10 tháng 12

11 tháng 2

11 tháng 3

SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG

Quà Giáng Sinh Cho Bé

Thứ Tư, 21 Tháng 12

Đón Xuân

Tháng 1, 2022

Đi Chợ & Truy Tầm

Tháng 3, 2022

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!

5 tháng 11

7 tháng 1

3 tháng 12

4 tháng 2

4 tháng 3

LƯU Ý: LỊCH SINH HOẠT CÓ THỂ THAY ĐỔI

LIÊN LẠC



714.751.5805



info@vacf.org



Little Saigon Radio
1480 FM



www.vacf.org

5:25 AM | Thứ Năm

www.ungthu.org



@VACFSocal



@vacfsocal

NGHỈ LỄ

THỨ NĂM
24 THÁNG 11

THỨ SÁU
25 THÁNG 12

THỨ HAI
26 THÁNG 12

THỨ HAI
2 THÁNG 1

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:

VACF

17150 Newhope St. #201-203

Fountain Valley, CA 92708

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

2 | ỦNG HỘ BẰNG THẺ TÍN DỤNG

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

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

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

3 | NHÂN ĐỘI 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.



**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 \$22.00 (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.

GÓC TÂM SỰ

Trên đời, nhiều khi chẳng bao giờ biết được chữ “ngờ”!

Tôi nhận tin báo bị ung thư gan đầu năm 2022 một cách bất ngờ, trong khi tình cờ đi thử máu, sau khi “chê” bác sĩ (BS) một thời gian vì dịch COVID.

Khi nhận kết quả thử máu, BS gan của tôi “chê” ngược lại mình (và thật khó ngờ), bằng một kết luận lạnh lùng và vô cảm rằng, anh đã bị ung thư, tôi không thể chữa cho anh được nữa, mời anh “trở về mái nhà xưa” (tức là chuyển trả về BS gia đình) “xem xét và giải quyết”.

Trước đây mấy tháng, thì cũng chính BS này (theo dõi sức khỏe tôi từ đó đến giờ) vẫn còn nhận định gan của tôi ok, thử máu cho thấy chỉ số mọi thứ vẫn “no mờ” (normal) ông ta còn khuyên cứ giữ cách ăn uống sinh hoạt như vậy là ngon lành!

Thật tình, khi nhận tin dữ, trong đầu của tôi chỉ có ý nghĩ là mình hết thời oanh giờ tới thời liệt rồi tới thời... vĩnh biệt!

Và, tôi cảm ơn BS trong buồn bã, lặng lẽ đứng lên ra về, khi ra đến cửa phòng mạch. Có lẽ thấy áy náy vì sự lạnh lùng vô cảm (không nên có trong lúc này) của một người BS, (hay là tội nghiệp chăng!), BS gọi tôi trở lại phòng, BS khám bụng và ông ta nói, tôi thấy bình thường sao chỉ số ung thư quá cao?

Sau đó, BS đã viết cho tôi một giấy order cho BS gia đình tìm một BS ung thư và BS giải phẫu. Ngay trong ngày hôm đó tôi liền tới văn phòng BS gia đình lấy hẹn cho ngày hôm sau, được ưu tiên vì khẩn cấp, phần nữa vì lời phán “chê” của BS gan mà tôi đã theo dõi hơn 5 năm nay!

Đến chiều tối, tôi mới thông báo cho gia đình “breaking news”, rằng tôi đã bị ung thư gan, cả nhà hoảng hốt như động đất cấp 9, căn nhà như muốn sập, người thì nói, lỗi tại BS vì theo dõi bao năm trời sao đến bây giờ mới phát hiện, người nói “lỗi tại tôi, lỗi tại tôi mọi đàng” vì... vì... lá gan của tôi... dỏm!

Người đau khổ nhất chắc chắn là bà xã tôi, bả than, bả khóc, bả quỳ, bả cầu nguyện rồi bả... thương, rồi nhỏ nhẹ “đừng, đừng để em một mình”... mấy đứa con thì vừa lo lắng, vừa vội vã mở computer để tìm hiểu “liver cancer” xem triệu chứng, cách điều trị, các loại thuốc kể cả... rau và... dược thảo, cũng như tìm những bác sĩ tây y về gan kể cả đông y và tìm cả... thầy lang!

Sau một ngày mệt mỏi và lo lắng, vợ chồng tôi tới gặp BS gia đình ngày hôm sau và được “o đờ” (order) đi siêu âm gan đồng thời giới thiệu đến gặp BS ung thư.

Trong tất cả sự lo âu, cũng ngay sau đó chúng tôi chạy thẳng tới Hội UTVM để tìm một sự hy vọng trong lúc tuyệt vọng. Chúng tôi biết Hội này đã lâu và trước đây nhiều lần tới xét nghiệm máu và nghe các thuyết trình về bệnh ung thư. Đúng là buồn ngủ gặp chiếu manh. Vợ chồng tôi được gặp chị K, sau khi trình bày hoàn cảnh và xin được tham vấn, chị giải thích cặn kẽ và cho ý kiến những việc cần làm trong lúc này, ân cần quan tâm như người thân trong nhà, chị động viên khích lệ, chính những điều này làm chúng tôi hy vọng mạnh mẽ trở lại, lạc quan cả... hồn lẫn xác!

Chính các chị trong hội UTVM như chị K chị TD và các anh chị khác khi gặp bao giờ cũng khích lệ “Ráng lên anh Chín, từ từ sẽ hết!”.

Còn nữa chưa hết, mỗi Thứ Tư hàng tuần những thực phẩm chọn lọc và chất lượng đã mang tới niềm an ủi cho các bệnh nhân ung thư, họ không bị lãng quên và nhận ra tình người vẫn luôn có chung quanh họ.

Cứ mỗi Thứ Tư lại nghe, “Ráng lên anh Chín, từ từ rồi sẽ hết!”

Chỉ là những câu nói đơn sơ, như một slogan thật nhẹ nhàng, nhưng đã làm tôi ấm lòng và cảm động.

Đến hôm nay đã hơn chín tháng, kể từ ngày nhận tin bị cancer, nào thử máu, nào siêu âm, nào MRI... rồi tiếp theo là giải phẫu, rồi đốt... và hiện tôi đang điều trị bằng hóa trị liệu được 6 chu kỳ.

Tôi được theo dõi liên tục bởi BS ung thư, và những kết quả xét nghiệm đã dần ổn định, với sự nhận định của BS là “so far so good!”

Tôi vẫn tin, tất cả điều kỳ diệu này hoàn toàn nhờ Đấng Bề Trên ban phước lành cho tôi và gia đình, Chúa và Đức Mẹ đã ban cho tôi được mạnh mẽ và sức chịu đựng để đứng vững được đến ngày hôm nay.

Bề trên đã sắp xếp cho tôi gặp các chị trong Hội UTVM, cho tôi gặp các BS về cancer và giải phẫu, được gặp các y tá... tất cả họ đã giúp đỡ, ân cần và kiên nhẫn với tôi.

Chẳng gì hơn, tôi xin được nói lời cảm ơn từ tận đáy lòng mình. Cầu xin Ông Trên ban phước lành cho những người trong gia đình, những người tôi đã được gặp, đã giúp đỡ chia sẻ với tôi bằng tất cả sự chân tình mà tôi cảm nhận được trong thời gian khó khăn nhất của đời mình. Xin hãy nhận từ tôi lòng biết ơn chân thành.

- Chín M

COMBAT HATE WITH LOVE

Tìm hiểu tội ác vì thù ghét

QUÝ VỊ NÊN LÀM GÌ ĐỂ NGĂN CHẶN SỰ THÙ GHÉT Ở THÀNH PHỐ CỦA MÌNH?

Với sự gia tăng của tội ác và hành động thù ghét ở Hoa Kỳ, điều quan trọng nhất là nên đứng lên chống lại sự căm thù. Đứng lên chống lại tội ác và hành động thù ghét có vẻ là một nhiệm vụ đáng sợ và khó để giải quyết, nhưng quý vị hãy cùng nhau ngăn chặn sự thù ghét và giúp thế giới trở nên tốt đẹp hơn. Để ngăn chặn tội ác thù địch trong thành phố của quý vị, quý vị có thể:

- **HỖ TRỢ CÁC NẠN NHÂN:** Giúp nạn nhân báo cáo sự thù ghét. Hãy lắng nghe những lo lắng và băn khoăn của nạn nhân. Giúp nạn nhân tìm nguồn hỗ trợ.
- **TÌM HIỂU THÊM:** Tìm hiểu sự khác biệt giữa tội ác vì thù ghét và hành động thù ghét. Tìm hiểu lý do tại sao những người phạm tội lại thù ghét và sự ảnh hưởng của việc thù ghét đến với nạn nhân.
- **HÀNH ĐỘNG / NÓI LÊN:** Ký đơn kiến nghị. Tổ chức các cuộc họp cộng đồng để thảo luận về các vấn đề. Kể lại câu chuyện của quý vị.
- **LÀM MỘT VIỆC KHÁC:** Thay vì tham gia một cuộc biểu tình chống đối mang tính thù ghét, hãy tham gia một nhóm hỗ trợ đoàn kết.
- **ÁP LỰC LÃNH ĐẠO:** Nói chuyện với các nhà lãnh đạo cộng đồng và yêu cầu họ giải quyết vấn đề. Yêu cầu nhà lãnh đạo hỗ trợ cho cộng đồng và nạn nhân.
- **BÁO CÁO:** Báo cáo tội ác thù ghét và các vụ việc gây thù ghét cho cơ quan pháp luật. Bằng cách báo cáo sự việc, quý vị không chỉ nâng cao nhận thức mà còn có được nguồn lực cho cộng đồng của quý vị.



HÃY LÊN TIẾNG TRƯỚC CÁC HÀNH VI THÙ GHÉT!



Liên kết đến biểu mẫu trực tuyến <https://hatecrime.211oc.org/>



Gọi số 714.480.6580



Email: emailochateactivity@211oc.org



Nhắn OCHATEACTIVITY đến số 898211

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).

UNG THƯ 101: UNG THƯ RUỘT

Ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong cộng đồng người Mỹ gốc Việt. Bước đầu của việc phòng chống là 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, các lựa chọn điều trị và cách phòng bệnh. 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.

Ung thư ruột là loại ung thư phổ biến đứng hàng thứ 3 cho cả đàn ông và phụ nữ Việt Nam sống tại Mỹ. Ung thư ruột cũng là bệnh ung thư phổ biến đứng hàng thứ 4 ở Hoa Kỳ và đứng hàng thứ 3 gây tử vong liên quan đến ung thư cho cả nam và nữ. Trong năm 2022, bác sĩ phỏng đoán khoảng 106,180 người dân sẽ mắc bệnh ung thư ruột và khoảng 52,580 người sẽ chết do căn bệnh này.

NGUY CƠ

- Trên 45 tuổi.
- Không hoạt động thường xuyên.
- Chế độ ăn có ít chất xơ và nhiều chất béo hoặc ăn nhiều thịt đã qua chế biến.
- Béo phì.
- Uống nhiều rượu.
- Sử dụng thuốc lá.

PHÒNG NGỪA

- Ăn nhiều rau, trái cây và các loại hạt.
- Hạn chế ăn các loại thịt đỏ và thịt chế biến.
- Tập thể dục thường xuyên.
- ĐỪNG HÚT THUỐC.
- Tránh uống rượu.
- **Đi truy tầm** cho ung thư ruột.

TRIỆU CHỨNG

- Thay đổi thói quen đi tiêu.
- Có máu trong hoặc trên phân.
- Tiêu chảy, táo bón, hoặc cảm giác không đi tiêu hết.
- Đau bụng, đau nhức, hoặc chuột rút.
- Sụt cân không có nguyên nhân.
- Mệt mỏi.
- Thiếu máu.

PHÁT HIỆN SỚM

Các khuyến nghị về xét nghiệm ở phần dưới chỉ mang tính chất tổng quát vì vậy quý vị nên tham khảo với bác sĩ để tìm hiểu thêm.

ĐIỀU TRỊ

Tùy thuộc vào loại và giai đoạn của ung thư, sức khỏe của bệnh nhân và sở thích cá nhân, điều trị ung thư ruột có thể bao gồm phẫu thuật, hóa trị, xạ trị và liệu pháp miễn dịch. Các phương pháp điều trị có thể được kết hợp với nhau. Vui lòng tham khảo ý kiến của bác sĩ để xác định phương pháp điều trị nào là tốt nhất cho quý vị.

Nguồn: Để biết thêm thông tin về ung thư ruột vui lòng vào thăm trang mạng của Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ. tại: www.cancer.org.

Xét nghiệm được khuyến cáo	Định kỳ	Đối tượng
Tìm máu trong phân (FIT)	Tuổi 45-75	hàng năm
Thử máu trong phân bằng phản ứng hóa học miễn dịch (gFOBT)	Tuổi 45-75	hàng năm
Thử DNA của bướu trong phân (mt-sDNA)	Tuổi 45-75	mỗi 3 năm
Nội soi toàn thể ruột già	Tuổi 45-75	mỗi 10 năm
Chụp hình cắt lớp toàn thể ruột già	Tuổi 45-75	mỗi 5 năm
Nội soi đoạn cuối của ruột già (FSIG)	Tuổi 45-75	mỗi 5 năm

LAN TRUYỀN NIỀM VUI MÙA LỄ, ĐỪNG LAN TRUYỀN BỆNH

HỌP MẶT TẠI NHÀ

- Tổ chức buổi tụ họp nhỏ.
- Rửa tay thường xuyên.
- Đi xét nghiệm nếu quý vị có các triệu chứng của COVID.
- Ở nhà nếu quý vị cảm thấy không khỏe
- Chích ngừa cúm.
- Chích ngừa COVID-19 theo đúng hướng dẫn của CDC.

KHI ĐI DU LỊCH

- Mang khẩu trang.
- Cách nhau 6 feet.
- Rửa tay thường xuyên.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.
- Tránh tiếp xúc với những người đang bệnh.
- Xét nghiệm COVID-19 trước và sau khi đi du lịch.
- Chích ngừa cúm.
- Chích ngừa COVID-19 theo đúng hướng dẫn của CDC.

CHÍCH NGỪA COVID-19 THEO HƯỚNG DẪN

- Các em 6 tháng tuổi trở lên có thể bắt đầu chích ngừa COVID-19.
- Các em từ 5-11 tuổi nên chích 2 mũi đầu và chích thêm mũi tăng cường.
 - * Các em từ 5 tuổi trở lên có thể chích mũi tăng cường (Moderna).
 - * Các em từ 6 tuổi trở lên có thể chích mũi tăng cường (Pfizer).



CHÍCH MŨI KHÁC NHAU

- **2 Mũi Đầu**
 - * Không nên sử dụng các hãng thuốc khác nhau.
- **Mũi Tăng Cường**
 - * Người lớn 18 tuổi trở lên có thể chích các loại vắc-xin có chứa mRNA của virus SARS-COV-2 (Pfizer-BioNTech or Moderna).
 - * Trẻ em 12-17 tuổi, có thể chích mũi tăng cường Pfizer-BioNTech mặc dù khác hãng với 2 mũi đầu.
 - * Những ai 12 tuổi trở lên chỉ có thể chích mũi tăng cường mới (Pfizer-BioNTech hoặc Moderna lưỡng trị).
 - * Trẻ em 5-11 tuổi, chỉ có thể chích mũi tăng cường Pfizer-BioNTech nếu 2 mũi đầu là Pfizer-BioNTech.

Để tìm hiểu thêm thông tin về COVID-19 hoặc lấy hẹn chích COVID-19 và cúm, vui lòng liên lạc hội tại số 714.751.5805.

Nguồn: Centers for Disease Control và Prevention and Association of Bay Area Health Officials

Hành trình ngàn dặm bắt đầu bằng một bước.



1998

- Hội Ung Thư Việt Mỹ, được lập ra bởi một nhóm người sống sót sau ung thư và các bác sĩ tại địa phương.
- Tổ chức bữa tiệc Tea Party và Bước Chân Hy Vọng.



2002

- VACF chính thức được công nhận là một tổ chức phi lợi nhuận 501(c)(3).
- Nâng cao nhận thức về ung thư vú qua giáo dục, điều hướng, truy tâm và hỗ trợ.
- Tổ chức nhóm hỗ trợ Woman-to-Woman.



2005

- VACF bắt đầu mở rộng sang nâng cao ý thức cộng đồng về viêm gan B & C.
- Bắt đầu chiến dịch nâng cao nhận thức về bệnh viêm gan và ung thư gan.
- Tổ chức nhóm hỗ trợ cho bệnh nhân viêm gan B & C.



2015

- Tổ chức hội nghị ung thư vú.
- Tham gia Hội Chợ Tết ở OC Fair Center.



2014

- Tổ chức hội nghị ung thư gan.
- Woman-to-Woman và nhóm hỗ trợ bệnh viêm gan được đổi tên thành nhóm họp hàng tháng.



2012

- Tổ chức bữa tiệc gây quỹ, Gala.
- Tổ chức hội thảo và khám vú miễn phí.
- Tham gia Locks of Love Drive.



2011

- Bắt đầu tổ chức truy tìm ung thư vú.
- Tổ chức bữa ăn trưa và thuyết trình về bệnh ung thư buồng trứng.
- Tổ chức bữa tiệc Đón Xuân.



2016

- Bắt đầu tổ chức truy tìm ung thư ruột.
- Tham gia tổ chức Hội Chợ Y Tế VPASC.
- Tổ chức hội nghị ung thư phổi.



2019

- Bắt đầu chương trình Hy Vọng và Mạnh Khỏe Cùng Nhau để tập trung vào những ảnh hưởng của ung thư đến tinh thần, thể chất và tâm lý xã hội của người vừa mắc bệnh.
- Tổ chức Quà Giáng Sinh Cho Bé.



2020

- Bắt đầu cung cấp hỗ trợ thực phẩm, PPE và bộ xét nghiệm cho COVID-19 cho các thành viên cộng đồng.
- Bắt đầu phát thực phẩm hàng tháng vào Tháng Tư.
- Chuyển sang tổ chức thuyết trình trên Zoom.
- Tổ chức Tặng Quà Lễ Tạ Ơn.



2021

- Bắt đầu tổ chức chích ngừa COVID-19 miễn phí.
- Chính thức bắt đầu các chương trình trợ giúp thực phẩm.
- Chuyển sang tổ chức Nhóm Hỗ Trợ Hàng Tháng Dành Cho Bệnh Nhân Ung Thư trên Zoom.
- Trở thành đối tác với EWC vào tháng Bảy.



2022

- Tổ chức Đi Chợ & Truy Tầm Bệnh.
- Tổ chức Quà Tụ Trường Cho Bé.
- VACF năm nay chính thức tròn **20** tuổi và chính thức đổi tên thành **Vital Access Care Foundation**

Sinh Hoạt Vừa Qua



Recent Activities & Events



A MESSAGE FROM OUR BOARD

Dear Readers:

In the spirit of Thanksgiving and in commemoration of VACF's 20th birthday, on behalf of the board of directors and staff, I would like to give thanks to our volunteers, and all individuals and organizations who have helped VACF grow over the years to become an established and trusted organization where community members turn to when in need.

The Vietnamese American Cancer Foundation (VACF) was established in 2002 as a nonprofit organization with the mission to reduce the cancer burden in the Vietnamese American community and to give support to those afflicted with cancer. Even though our cancer care program in the Vietnamese community is still a major area of VACF's services, we have been providing services beyond cancer care, and to a wider community. For example, VACF has been assisting in providing COVID-19 education and counseling, and COVID-19 vaccinations. Another very popular program developed during the pandemic is the food assistance program, which is especially well-appreciated by community members. Our health education programs include various health subjects well beyond cancer. Thanks to the popularity of social media such as Facebook and Zoom, we can reach audience from anywhere including outside the USA.

The most important change is the transformation of our cancer navigation and survivorship support programs to navigation and support programs for people with chronic diseases, including cancer and COVID-19 related issues. It is a logical growth since many people with chronic disease suffer the same issues and have the same needs as cancer patients. Besides the short and long-term physical and psychological effects of diagnosis and treatment, people with chronic diseases suffer socio-economic losses such as lack of health insurance, loss of jobs and income, housing, or transportation. Many patients forgo appropriate treatments options, or they may suffer from malnutrition, due to lack of access to treatment or food, reduced income, loss of transportation, or just from misinformation about treatment or nutrition choices. Our patient navigation and support programs are designed to mitigate these issues and to improve patients' survival and quality of life.

With expanded services being provided and a vision of a healthy and happy community, VACF has officially adopted a new name – **Vital Access Care Foundation**, with a mission dedicated to improving health and wellbeing of the community through education, research, advocacy, and service. VACF will continue to be known as Vietnamese American Cancer Foundation - Hội Ung Thư Việt Mỹ, and one of the core programs continue to be cancer care since cancer unfortunately, is still the top cause of mortality in the Vietnamese community. However, VACF will be focusing on other factors affecting access to care and optimal health.

I hope that VACF will continue to receive your support and collaboration to improve the health and wellbeing of our community. Your support is vital to sustain VACF's programs; so please be as generous as you could, and tell your friends and family about VACF.

On behalf of the board of directors and the staff and volunteers at VACF, I wish you a healthy, peaceful and prosperous holiday season of 2022!

Best Regards,
Bichlien Nguyen, M.D.
Chair, Board of Directors
Vital Access Care Foundation-VACF

TIẾNG VIỆT TRANG SỐ 2

BOARD OF DIRECTORS

Bichlien Nguyen, MD
Chair

Kathleen M.K. Nguyen
Vice-Chair & Treasurer

Thai Van Nguyen, MD
Secretary

Cynthia Forsthoff, MD

Derrick Nguyen, Esq.

Khoi Q. Tang, MD

Thomas Tri Quach, MD

VACF STAFF MEMBERS

Becky Nguyen, MPH, MPA
Executive Director

Dung Hua, MHA
Director of Programs

Duong Nguyen

Hailey Huong Do, MPH

Jaimee Doan

Jenny Hoang

Justine Vo

Khoa Vu

Kim Pham, MS

Minhchau Pham, MPH

Nerisse Matos, BSN-RN, PHN

Quynh Do

Veronica Valenzuela

Xally Varela

A MESSAGE FROM OUR TEAM

Dear Community Members,

VACF is turning 20 this year!

VACF, Vietnamese American Cancer Foundation, Hội Ung Thư Việt Mỹ, was started by a group of cancer survivors, community members, and local physicians who recognized a need for culturally tailored cancer education and services for the Vietnamese community in 1998. By volunteering their time, they hosted radio shows to raise awareness and educate the community about cancer. The radio show has since been aired every Thursday at 5:25 P.M. on Little Saigon Radio 1480 AM radio station to cover diverse topics related to health.

As the radio shows garnered more attention, it became apparent that there was a need in the community for a central location where community members could gather to ask for help and guidance, as well as seek support throughout the week. As a result, VACF expanded and became a 501(c)(3) non-profit organization in the year of 2002. **TWENTY YEARS** since its establishment, VACF has worked towards raising awareness, initially about breast cancer then now the most common cancers, through education, screenings, navigation, and support. In addition to raising awareness about cancer, VACF also hosted annual luncheons and dinners for cancer patients, survivors, and co-survivors to strengthen and empower those in the community.

The annual luncheon, which is known as the Tea Party, was started by a small group of women who would gather to share their concerns related to health and depend on one another for support. As time passed, the small group expanded by including both men and women, the topic of conversation began to broaden, specialists were invited to give lectures, and the gatherings became more frequent. The Tea Party was then rebranded to Monthly Workshops and Webinars. Despite all the chaos that came due to the COVID-19 pandemic, Monthly Workshops and Webinars are still hosted via Zoom on the last Friday of every month.

Steps of Hope, a cancer survivors dinner event to raise awareness on cancer as well as address the stigma that surrounds cancer, was hosted annually up until 2019 and is now temporarily put on hold due to the COVID-19 pandemic. During the first few years of hosting the event, there were less than a handful of attendees who would openly state that they have cancer or share their story. However, over the past two decades with countless webinars, radio shows, and workshops, we witnessed a rise in the number of cancer patients who are open to sharing their stories by writing in to participate in the Reflection Corner. What started as a dinner event for 400 individuals where 3 people would openly admit that they have cancer has now transformed into a dinner with over 700 individuals where close to 150 people would openly share their journey and support their peers.

In 2005, VACF started to broaden our focus to include hepatitis B & C because they are a precursor to liver cancer if left untreated. As a result, hepatitis B & C screenings were hosted annually. Soon after, CBE (Clinical Breast Exam) event was added to the list of screenings in 2011, which is then followed by colorectal cancer screenings in 2016. In order to ensure that the community was aware of the importance of early detection and prevention, screenings were conducted alongside lectures, Q&As.

With the growth of our programs and services, we decided to launch our first Gala, a fundraising event, in 2012. At the Gala, we honor cancer survivors and co-survivors and stand in solidarity with those fighting cancer. In 2019, we launched the Hope and Wellness, Together series addressing the impact of cancer on the physical, mental, and psychosocial for cancer patients. The series provided group and one-on-one support and educational workshops that covered a variety of topics such as cancer treatment, immunotherapy, stress management, nutrition, etc.

When the COVID-19 pandemic hit in 2020 and as we stay connected with our community, we saw a need in the community that had not been met, such as food security and mental health support. To be responsive, we partnered with local food banks and donors to provide temporary emergency food assistance for individuals and families during their times of need. However, as the number of COVID-19 cases declined and life resumed to a new normal, we noticed that food insecurity still remained as an issue in the community. Therefore, in 2021, we officially introduced our new food assistance programs, which are known as Monthly Food Distribution and Weekly Food Pantry. The Weekly Food Pantry not only allowed us to provide food to the community members, but it also allowed us to check-in with them, especially cancer patients, to learn more about their recent concerns. Through our frequent interactions, it became apparent that many cancer patients felt isolated because they were afraid to leave their homes and expose themselves to more sickness. As a result, the Monthly Group Support for Cancer Patients was transformed to a hybrid format in 2021 to allow cancer patients to connect with one another either in-person or through Zoom. In addition, VACF has been providing mental health first aids and crisis counseling services to the community during these challenging time.

Just in 2021, VACF has organized 66 food distribution and screening events, hosted 57 radio shows, conducted 2,679 screenings and tests, and distributed 88,092 PPE. In addition, VACF also expanded our services to a wider community by offering assistance in English, Spanish, and Vietnamese. In order to reflect the growth of VACF within the past years, we have officially changed our name to **Vital Access Care Foundation (VACF)**. Despite our name change, we are still and will always remain committed to fighting cancer in a more comprehensive approach through expanded programs and services which address social determinants of health, aiming for optimal holistic health.

In this journey as a community, we truly appreciate your continued support along the way!

- Vital Access Care Foundation (VACF)

RESEARCH



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.

FOR MORE INFORMATION, VISIT:
JOINALLOFUS.ORG OR
ALLOFUS@VACF.ORG

SERVICES

EQUITY AND SOCIAL JUSTICE

- Education and community literacy
 - * Weekly radio shows & TV shows
 - * Monthly seminars and workshops
- Employment/EDD resources
- Food access program
 - * Monthly food distribution
 - * Weekly pantry for community members
 - * Weekly pantry for cancer patients
- Health insurance/Covered California
- Language interpretation and explanation services
- Legal assistance, transportation, social services, & community resources
- Mental health resources
- Safe community/Stop the Hate

CHRONIC AND INFECTIOUS DISEASES

- Education on COVID-19, Hepatitis B&C, TB, and more
- Navigation & Support
 - * Free or low-cost medication programs
 - * Linkage to diagnostic and treatment options
- Screenings at no-cost
 - * Hepatitis B & C
 - * COVID-19 at home test kits

CANCER

- Educational materials
- Patient navigation & care coordination
 - * Counseling or consultation with a volunteer doctor
 - * Free or low-cost medication programs
 - * Linkage to diagnostic and treatment options
- Screenings
 - * Free or low-cost mammograms and Pap smears
 - * Free clinical breast exams events
 - * Free colorectal cancer screenings
- Survivorship & peer support
 - * Hope and Wellness Together series
 - * Monthly support group
 - * One-on-one support
- Transportation assistance for those in treatment

RESEARCH ENGAGEMENT

- CANVAS: Geared toward Vietnamese women who have been recently diagnosed with breast cancer.
- CARE: Registry of AAPIs who are interested in participating in various types of future research.
- ALL of US: Join the million of people to change the future of health.
- DAWN: Focusing on people living with metastatic cancer.

TOP CANCERS FOR VIETNAMESE AMERICANS BY MORTALITY

LUNG



LIVER



STOMACH



COLON



BREAST (WOMEN)



PANCREAS (MEN)



Source: California Cancer Registry, CA Department of Public Health

UPCOMING EVENTS

MONTHLY WEBINAR

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

Last FRIDAY of each month (except for holidays)

November 18 — Health Insurance
December 16 — Holiday Stress
January 27
February 24
March 31

UPCOMING EVENTS

Toy Joy Distribution

December 21

Hello, Spring

January

Shop & Screen

March

FOOD PANTRY

Held every TUESDAY, WEDNESDAY, & THURSDAY
Limited quantity— BY APPOINTMENTS ONLY.

Must meet eligibility requirements.

WOMEN'S HEALTH WORKSHOP

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

Information provided in English, Spanish & Vietnamese

MONTHLY SUPPORT GROUPS

In-person and zoom support group hosted every second Saturday of each month

(except for holidays)

November 12
December 10
January 14
February 11
March 11

MONTHLY FOOD DISTRIBUTION


Drive-thru food distribution for all community members on the first SATURDAY of each month
(except holidays)


Limited quantity and appointments preferred. First come, first serve. LIMITED QUANTITY. ITEMS MAY VARY.

November 5
December 3
January 7
February 4
March 4


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

CONTACT US

 714.751.5805

 Little Saigon Radio
1480 AM

5:25PM | Thursday

 @VACFSocal

 info@vacf.org

 www.vacf.org
www.ungthu.org

 @vacfsocal

HOLIDAYS

Thursday
November 24

Friday
November 25

Monday
December 26

Monday
January 2

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!

1 | DONATION BY CHECK OR CASH

Please send cash or check contributions to:

VACF
17150 Newhope St. #201-203
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.



Are you interested in supporting VACF on a regular basis?

Please consider joining the **VACF Cancer Fighters Circle**! Starting at \$22.00 (just a few cups of coffee) a month, your valuable donations help VACF sustain its health education, patient navigation, screenings, and cancer care guidance, **all free of charge.**

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

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

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

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

REFLECTION CORNER

You never know what life will throw at you!

At the beginning of 2022, after I had avoided going to the doctors during COVID and by chance had some bloodwork done, I received the shocking news. I have cancer!

When the blood work results came in, my hepatologist criticized me (unbelievable) in a cold and emotionless tone that I had liver cancer and that he would not treat me, and to return to the "old home". (suggesting that I return to my family doctor) to "review and resolve my issue."

Just a few months prior, it was this same doctor (who has been monitoring my health) who had told me that my liver was still okay, and the blood work results came back normal. He even stated that if I continued my diet and exercise regularly, I would be fine!

Honestly, when I received the news, my only thought was that I was running out of time. Goodbye!

I solemnly thanked my doctor and slowly got up and walked out. Once I reached the exit, the doctor asked me to return to his office (probably feeling guilty for how cold he broke the news to me) so that he could examine my abdomen. Upon examination, he concluded that everything felt normal and questioned why my cancer index was so high.

He then wrote me an order for my family doctor to find an oncologist and a surgeon. On that same day, I immediately contacted my family doctor and made an appointment for the next day. I was prioritized due to it being an urgent matter and partly

because of the "criticism" that my liver doctor, whom I had for the past 5 years, made.

That evening I broke the news to my family that I was diagnosed with liver cancer. The whole family started to panic like we were caught in a category 9 earthquake. It felt like the house was going to collapse. Some family members blamed the doctor for his inability to detect the tumor sooner, while others blamed me for having a bad liver.

The one who took the news the hardest was my wife. She cried, complained, prayed, and lovingly said "Don't! Don't leave me". The kids were worried and quickly grabbed their computers and began researching on liver cancer, its symptoms, treatment, medication.... including vegetable.... herbs, specialists.... healers!

After a tiring long day filled with worries, my wife and I went to see my family doctor the next day and received an order for a liver ultrasound while waiting for a referral to see an oncologist.

With all the worries we went to the VACF office hoping that we would find some hope amid despair. We have known about VACF for a while as we attended their screening events and webinars in the past. At the office we were welcomed by Ms. K. We had a brief introduction and consultation where she explained and advised us what to do during these tough times. Not only was she concerned for my well-being, like a close family member but also a cheerleader and her actions provide us hope, strength, and calmness both mentally and physically.

I received encouragements from VACF's staff, Ms. K and Ms. TD, and my fellow peers. "Keep trying Anh Chin, it will all be over soon!", they said.

Besides providing emotional support, VACF also hosts food pantries every Wednesday for cancer patients. The food pantry is filled with a wide selection of quality food. It has provided me with a sense of comfort knowing that my peers and I are not forgotten and that there is still humanity in the world.

Every Wednesday, I am greeted with encouraging words, "Keep going, it will soon be over!" Although simple, hearing these kind words touched and warmed my heart.

As of now, it has been 9 months since my diagnosis. I have undergone blood-work, ultrasound, and MRI, and will be undergoing surgery soon coupled with radiation. I am currently undergoing chemotherapy and have finished 6 rounds of chemotherapy. I am constantly being monitored by my oncologist and test results indicate stabilization. The doctor even stated, "So far, so good!"

All these miracles are due to the Lord's blessing. I am blessed with strength and endurance that lead me to this day.

God had planned for me to meet all these amazing people, VACF's staff, doctors, surgeons, and nurses, who are helpful, considerate, and patient with me during my cancer journey. From the bottom of my heart, I would like to say, "Thank you God for my amazing family and peers for being here with me during the most difficult time of my life." Please accept my sincere gratitude.

- Chin M.

COMBAT HATE WITH LOVE

California Department of Social Services: Stop the Hate Program

WHAT CAN YOU DO TO HELP YOUR COMMUNITY?

With the increase of hate crimes and hate incidents in the United States, it is important that we stand up against hate. Standing up against hate crimes and hate incidents may seem like a scary and unrealistic task to tackle, but if we all do our part, we can make the world a safer place. To prevent hate crimes in your city, you can:


- **SUPPORT THE VICTIMS:** Help the victims report the incident. Listen to their worries and concerns. Help them find resources.
- **EDUCATE YOURSELF:** Understand the difference between a hate crime and a hate incident. Understand the root of the problem and how it affects the victims.
- **ACT/SPEAK UP:** Sign a petition. Host community meetings to discuss about the issues. Tell your story.
- **CREATE AN ALTERNATIVE:** Do not attend a hate rally. Attend a unity rally or parade, instead.
- **PRESSURE LEADERS:** Inform community leaders about the issues and demand them to take action. Elect officials and community leaders who will address the issue.
- **REPORT:** Report the hate crimes and hate incidents to your local law enforcement agency. By reporting the incident, you are not only raising awareness, but also getting resources for your community.



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. To report a hate crime, please

 Fill out an online form <https://hatecrime.211oc.org/>

 Call in at 714.480.6580

 Send an email to emailohateactivity@211oc.org

 Text OCHATEACTIVITY to 898211

**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).**

CANCER 101: COLORECTAL CANCER

*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, 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.*

Colorectal cancer is the 3rd most common cancer for both Vietnamese American women and men. Colorectal cancer is also the 4th most common cancer in the United States and is the 3rd most common cause of cancer-related deaths in men and women. It is estimated that in 2022, that there will be 106,180 new cases of colon cancer and about 52,580 will die due to the disease.

RISK FACTORS

- Being over the age of 45.
- Lack of regular physical activity.
- A low-fiber and high-fat diet or a diet high in processed meats.
- Overweight and obesity.
- Alcohol consumption.
- Tobacco use.

PREVENTION

- Eat lots of vegetables, fruits, and whole grains.
- Limit the consumption of red and processed meats.
- Get regular exercise.
- Take control of your weight.
- Don't smoke.
- Avoid alcohol.
- Get **SCREENED** for colorectal cancer.

SYMPTOMS

- Change in bowel habits.
- Blood in or on your stool.
- Diarrhea, constipation, or feeling that the bowel does not empty all the way.
- Persistent abdominal pain, aches, or cramps.
- Unexplainable weight loss.
- Fatigue or tiredness.
- Anemia

EARLY DETECTION

Screening recommendations are generalized for the large population; however, you should speak to your primary care physician to determine what is best for you.

TREATMENTS

Depending on the type and stage of the cancer and patient's health and personal preferences, treatment for colorectal cancer may include surgery, chemotherapy, radiation, and immunotherapy. Treatments may be combined with one another. Please consult with your doctor to determine which treatment is best for you.

For more information on colorectal cancer, please visit www.cancer.org

RECOMMENDED SCREENING	POPULATION	FREQUENCY
Fecal immunochemical test (FIT)	Ages 45-75	Annually
Guaiac-based fecal occult blood test (gFOBT)	Ages 45-75	Annually
Multi-targeted stool DNA test (mt-sDNA)	Ages 45-75	Every 3 years
Colonoscopy	Ages 45-75	Every 10 years
CT colonoscopy	Ages 45-75	Every 5 years
Flexible sigmoidoscopy (FSIG)	Ages 45- 75	Every 5 years

SPREAD THE JOY NOT GERMS THIS HOLIDAY SEASON

IN-PERSON GATHERING

- Keep gathering small. Limit the gathering to no more than 3 households.
- Ventilate your space.
- Wash or sanitize your hand.
- Get tested if you have COVID-19 symptoms.
- Stay home if you are sick.
- Get the flu shot.
- **Stay up to date with your vaccination!**

STAY UP TO DATE WITH COVID-19 VACCINE

- Individuals age 6 months and older should get the complete COVID-19 primary series doses.
- Individuals age 5—11 years are recommended to get the all of the primary series doses. Booster shot is also recommended.
 - Individuals age 5 and older are eligible for the Moderna booster shot.
 - Individuals age 6 and older are eligible for the Pfizer booster shot.



Source: Centers for Disease Control and Prevention and Association of Bay Area Health Officials

HOLIDAY TRAVELS

- Wear a face covering.
- Keep at least 6 feet of physical distance.
- Ventilate your space, if possible.
- Wash or sanitize your hands.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth.
- Avoid contact with anyone who is sick.
- Get tested before and after you travel.
- Get the flu shot.
- **Stay up to date with your vaccination!**

MIXING COVID-19 VACCINE BRANDS

- **Original Series**
 - It is not recommended to mix the original series product.
- **Booster**
 - Individuals age 18 years and older may get a different brand for their booster shot, as long as it is Pfizer-BioNTech or Moderna.
 - Teens age 12-17 years may get a different brand for their booster shot, as long as it is Pfizer-BioNTech.
 - People age 12 years and older may only get the updated (bivalent) mRNA (Pfizer-BioNTech or Moderna) booster shot.
 - Children age 5-11 years must get the Pfizer-BioNTech booster shot if they got Pfizer-BioNTech for their primary series.

For more information about COVID-19 and to schedule an appointment for the COVID-19 and Flu shot, please contact us at 714.751.5805.

The journey of a thousand miles begins with one step.



1998

- Local physicians, community members, and cancer survivors started a radio show to raise awareness and educate the community about cancer because there were no culturally tailored cancer education and services available at the time.
- The first annual luncheon, Tea Party, and dinner, Cancer Survivors, were hosted.



2002

- Vietnamese American Cancer Foundation (VACF) became a 501(C)(3) non-profit organization in Orange County.
- Raised awareness for breast cancer through education, navigation, and support.
- Hosted the first Woman-to-Woman support group.



2005

- Launched the Viral Hepatitis and Liver Cancer Awareness Campaign.
- Started screening programs and services to include Hepatitis B & C.
- Started a monthly Hepatitis support group.



2015

- Hosted a breast cancer conference.
- Attended an outreach at Tet Festival at the OC Fair Center.



2014

- Hosted the first liver cancer conference.
- Combined Woman-to-Woman and Hepatitis support group and rebranded it as Monthly Meetings.



2012

- VACF hosted the first Gala.
- Started hosting Monthly Educational Workshops.
- Participated in the Locks of Love Drive.



2011

- Started offering Clinical Breast Exam (CBE) as one of the yearly screening.
- Hosted an Ovarian Cancer Luncheon Lecture.
- VACF hosted the first Hello, Spring.



2016

- Colorectal cancer screening was added to the list of screenings.
- Joined force with VPASC Health Fair.
- Hosted the first lung cancer conference.



2019

- Hope and Wellness, Together Series was launched to address the impact of cancer on the patients' physical, mental, and psychosocial health.
- Launched the Toy Joy Distribution.



2020

- VACF began to provide emergency food assistance, PPE, and COVID-19 test-kits for community members.
- Organized the first food distribution in April.
- Transitioned to hosting Monthly Webinars & Workshops on Zoom.
- Launched the first Turkey Distribution for Thanksgiving.
- Joined and launched Orange County API Task Force



2021

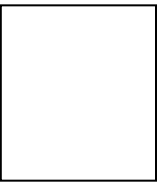
- Organized the first COVID-19 Vaccine Events.
- Launched our Monthly Food Distribution and Weekly Food Pantry in April to address food insecurity in the community.
- Changed the Monthly Group Support for Cancer Patients to a hybrid format.
- Became EWC regional contractor.



2022

- Hosted our first Shop & Screen.
- Hosted our first Back to School Safety Event.
- Backbone organization for APITF on housing
- VACF turned **20** and has renamed ourselves to **Vital Access Care Foundation** to reflect our growth as an organization.

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, #203
Fountain Valley, CA 92708

 714.751.5805

 1480 AM
5:25 PM | Thursdays

 vacf.org | ungthu.org

 info@vacf.org

@VACFsocal

10TH ANNUAL Gala SPECIAL THANKS



Pulmonary Care &
Sleep Associates



TWENTY EIGHT



Dr. Bichlien &
Mr. Than Nguyen



We greatly appreciate all the support!

CELEBRATING **20th** Anniversary ROARING YEARS