

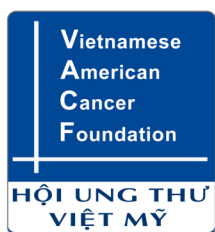
# Nhịp Cầu Hy Vọng Bridge of Hope

MÙA THU | Fall 2023



## MỤC LỤC | IN THIS ISSUE:

COMBAT HATE WITH HOPE  
GÓC TÂM SỰ | REFLECTION CORNER  
SINH HOẠT SẮP ĐẾN | UPCOMING EVENTS  
SỨC KHỎE TINH THẦN | MENTAL WELL-BEING  
COVID-19 & BỆNH CÚM | COVID-19 & INFLUENZA  
UNG THƯ 101: UNG THƯ VÚ | CANCER 101: BREAST CANCER



**VACF**  
Vital Access Care Foundation

 [info@vacf.org](mailto:info@vacf.org)

 [www.vacf.org](http://www.vacf.org)

 714.751.5805

 714.751.5824

 @VACFsocal

17150 Newhope Street, Suite 201-203, Fountain Valley, CA 92708

*Striving to improve the health and well-being of the community through education, research, advocacy, and service.*

# THÔNGIỆP TỪ HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ

Kính thưa quý độc giả thân mến,

Chân thành cảm ơn tất cả quý vị đã hỗ trợ VACF!

Nhiều năm qua, ung thư đã và vẫn đang là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong cộng đồng người Việt. Vì vậy, VACF luôn cố gắng tiếp tục làm việc để giúp cộng đồng ngày một khỏe mạnh hơn, thông qua việc nâng cao nhận thức, góp phần gia tăng tiếng nói của cộng đồng trong các chương trình nghiên cứu, cũng như hướng dẫn và tranh đấu quyền lợi cho bệnh nhân.

VACF biết rằng sức khỏe không chỉ gói gọn trong vấn đề thể chất mà còn bao gồm tinh thần và cảm xúc của mỗi người. Được chẩn đoán mắc bệnh ung thư hay bất kỳ căn bệnh nào đều là một trải nghiệm đáng sợ và đầy lo ngại cho bất kỳ ai. Tuy nhiên, quý vị không cần phải trải qua điều đó một mình! VACF sẽ luôn sẵn sàng có mặt để giúp đỡ, hỗ trợ và đem lại niềm hy vọng cho quý vị ngay cả trong những lúc khó khăn nhất.

NIỀM HY VỌNG có thể cho chúng ta sức mạnh để vượt qua những thách thức, nỗi sợ hãi về những điều khó đoán trước, và rối loạn cảm xúc đi kèm với căn bệnh. NIỀM HY VỌNG có thể biểu hiện dưới nhiều hình thức khác nhau và mang lại niềm an ủi, sức mạnh, và khả năng phục hồi cho những ai đang vật lộn với những thách thức về sức khỏe. HY VỌNG có nhiều mặt khác nhau: từ sự lạc quan đến các hệ thống hỗ trợ, từ tiến bộ y tế đến sự phát triển cá nhân mỗi người.

Thay mặt ban quản trị và các nhân viên của VACF, tôi xin chúc những điều tốt đẹp nhất tới quý vị và mong quý vị có thể kết thúc năm nay tràn đầy hy vọng, sức khỏe, và thịnh vượng. Chân thành cảm ơn quý đồng hương, và xin đừng ngần ngại liên lạc với VACF bất cứ khi nào quý vị cần sự hỗ trợ.

Trân trọng,

Bác sĩ Nguyễn Bích Liên

Chủ tịch Hội Đồng Quản Trị

Vital Access Care Foundation (VACF)

**ENGLISH STARTS PAGE 12**

## LỜI NHẮN TỪ VACF

Kính thưa tất cả quý đồng hương,

Hội Ung Thư Việt Mỹ xin chân thành cảm ơn sự ủng hộ của quý vị trong suốt thời gian qua. Với sự hỗ trợ của quý vị, VACF đã tổ chức 49 buổi trợ giúp thực phẩm và truy tìm bệnh miễn phí, 83 buổi thuyết trình & lớp học về sức khỏe tại nhiều nơi và qua mạng, và thực hiện 1,547 truy tìm và xét nghiệm trong năm vừa qua.

Mặc dù đã có các dịch vụ y tế chăm sóc phòng ngừa và tiến bộ của y học, ung thư vẫn là nguyên nhân gây tử vong đứng hàng thứ hai ở Hoa Kỳ và đứng đầu trong cộng đồng người Việt.

Khi một người được chẩn đoán mắc bệnh ung thư, họ có thể cảm thấy như thế giới xung quanh họ đang sụp đổ. Sự khó chịu về thể chất, rối loạn cảm xúc và nỗi sợ hãi về những điều chưa biết có thể tạo ra một bóng tối dường như không thể vượt qua. Tuy nhiên, trong những khoảnh khắc này, hy vọng sẽ tỏa sáng. Niềm hy vọng sẽ mang đến những lời an ủi cho chúng ta biết là trong sự khổ sở và đau đớn vẫn tồn tại tiềm năng cho sự phục hồi và thay đổi tốt đẹp hơn.

Điều kỳ diệu của niềm hy vọng trong lúc bị bệnh là khả năng khơi dậy nghị lực phục hồi. Hy vọng cho bệnh nhân lòng dũng cảm để chịu đựng sự đau đớn và thách thức bản thân về những phương pháp chữa trị. Giống như ngọn nến cháy sáng nhất trong bóng tối, niềm hy vọng tỏa sáng rực rỡ nhất trong lúc tuyệt vọng. Với niềm hy vọng, bệnh nhân có thể chịu đựng được những thử thách trong điều trị, quyết tâm đối mặt mỗi ngày và tìm thấy sức mạnh để vượt qua mọi trở ngại trước mắt.

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

- Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF)

# SINH HOẠT SẮP ĐẾN

## THUYẾT TRÌNH HÀNG THÁNG

Thuyết trình trực tuyến qua Zoom về các vấn đề sức khỏe và dịch vụ hỗ trợ cộng đồng. Đặt câu hỏi với các khách mời với nhiều chuyên môn khác nhau.  
**THỨ SÁU** tuần cuối cùng mỗi tháng (trừ ngày lễ).

27 tháng 10 - Ung Thư Vú

17 tháng 11

15 tháng 12

26 tháng 1

23 tháng 2

29 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 (trừ ngày lễ).

11 tháng 11

9 tháng 12

13 tháng 1

17 tháng 2

9 tháng 3

13 tháng 4

## SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG

**Lễ Hội Sức Khỏe Mùa Thu**

4 tháng 11, MemorialCare Orange Coast

**Hội Chợ Y Tế VPASC**

5 Tháng 11, Mile Square Park

**Quà Giáng Sinh Cho Bé**

16 Tháng 12, VACF

**Đón Xuân**

Tháng 2, 2024

## TỦ THỰC PHẨM GIA ĐÌNH

Buổi chiều **THỨ BA** đến **THỨ SÁU** hàng tuần.

Số lượng có hạn. Chỉ phát theo hẹn!

Lấy hẹn tại đây: [tinyurl.com/vacfpantry](https://tinyurl.com/vacfpantry)

## 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!**

4 tháng 11

2 tháng 12

6 tháng 1

3 tháng 2

2 tháng 3

6 tháng 4

## LƯU Ý: LỊCH SINH HOẠT CÓ THỂ THAY ĐỔI

### LIÊN LẠC



714.751.5805



info@vacf.org



Little Saigon Radio 1480 AM  
5:25 PM | Thứ Năm



www.vacf.org

www.ungthu.org



@vacfsocal

### VĂN PHÒNG ĐÓNG CỬA

**Lễ Tạ Ôn**

Thứ Năm & Thứ Sáu

23-24 tháng 11

**Tết Nguyên Đán**

Thứ Sáu

9 tháng 2

**Tuần Lễ Giáng Sinh và Tết Dương Lịch**

Từ Thứ Hai 25 tháng 12, 2023

đến Thứ Hai 1 tháng 1, 2024

# ALL OF US



## All of Us RESEARCH PROGRAM

Tham gia để tìm 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!*

# DỊCH VỤ

## HƯỚNG DẪN TOÀN VỆN VỀ 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 & 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
  - \* Viêm gan B&C (ung thư gan)
- 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

## TIẾP CẬN, NÂNG CAO NHẬN THỨC & HƯỚNG DẪN

- Nâng cao nhận thức với
  - \* Chương trình phát thanh và truyền hình
  - \* Hội thảo sức khỏe hàng tháng
- Hướng dẫn về bảo hiểm thất nghiệp
- Chương trình thực phẩm
- 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

## NGHIÊN CỨU SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

- **ALL OF US:** Tham gia vào một triệu người chia sẻ thông tin giúp thay đổi tương lai của ngành y tế.
- **APF:** Dành cho người gốc Việt mắc bệnh ung thư di căn và có lịch sử tị nạn.
- **SERVE-OC:** Biện pháp can thiệp về bệnh tim mạch trong gia đình
- **SEA US, HEAR US:** Tìm hiểu tác động của COVID-19 đối với người Mỹ gốc Đông Nam Á.

## PHÁT TRIỂN CỘNG ĐỒNG

- Hợp tác với những cơ quan trong cộng đồng để phát triển cơ hội công bằng về sức khỏe, nhà ở và chăm sóc dài hạn cho cộng đồng Á Châu Thái Bình Dương.

# ĐỘI NGŨ VACF

Becky Nguyễn,  
MPH, MPA  
Giám Đốc  
Điều Hành

Dương Nguyễn  
Giang Phạm  
Hailey Hương Đỗ,  
MPH

Long Nguyễn  
Minhchâu Phạm,  
MPH  
Quý Lê

Dung Hứa, MHA  
Giám Đốc  
Chương Trình

Jaimee Doãn

Quỳnh Đỗ

David Mai

Justine Võ

Vi Đoàn

Dung Nguyễn

Kim Phạm, MS

Veronica Valenzuela

# 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 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 | NHÂN ĐÔI SỰ BẢO TRỢ

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

## 4 | ĐI CHỢ SAIGON CITY MARKETPLACE

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

## 5 | 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](mailto: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 \$20.23 (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,  
quý vị hãy gửi thư điện tử (email) đến [info@vacf.org](mailto: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.

Cuc Thi Nguyen  
Di Ba Vo  
Hiep Le  
Jennifer Chung  
John Ho  
Lan H. Lu  
Ngoc & Hoa Tran  
Tam Ho & Joan Nguyen

# GÓC TÂM SỰ

Tôi không hiểu tại sao tôi lại bị ung thư phổi mặc dù không hút thuốc. Khi đó ở Việt Nam tôi mắc bệnh đã hơn 6 năm rồi! Sau này tôi mới được biết tỷ lệ người mắc bệnh theo cách thụ động (hít phải khói thuốc từ người khác) cũng thấp và tôi là một trong số đó. Tôi cảm thấy buồn bực khi nghe bác sĩ nói rằng giai đoạn 3 cần phải hóa trị và xạ trị sau khi phẫu thuật. Người bạn đời bên cạnh tôi trong những giây phút nguy cơ đau đớn đã ân cần chăm sóc cho tôi từng miếng ăn, giấc ngủ trong lúc tôi đã vất vả vượt qua những liệu pháp điều trị, những hậu quả xấu xí, và đó là những điều tôi không thể nào quên!

Thế nhưng các phương pháp ở đây không thể làm tôi yên tâm, mặc dù các bác sĩ đã làm hết sức. Khi căn bệnh vẫn tiếp diễn, tôi biết mình nên khám phá những phương pháp điều trị khác và tìm kiếm sự chăm sóc y tế tiên tiến để cải thiện cơ hội sống sót của mình.

Tôi được định cư ở Mỹ nhờ gia đình. Cảm giác háo hức, hân hoan khi đặt chân tới một xứ sở mà bao năm nay tôi chỉ biết được qua báo chí, phim ảnh. Thật là bất ngờ khi chỉ một tháng sau tôi có thư mời tới trung tâm y tế lớn chuyên điều trị bệnh phổi ở Saint Paul, Minnesota. Tôi được chào đón bởi một đội ngũ bác sĩ và y tá đặc biệt, những người đã

tiếp nhận trường hợp của tôi với lòng trắc ẩn và kiến thức chuyên môn.

Khi tôi chuyển về quận Cam, việc điều trị đã chuyển sang một giai đoạn mới. Những tiến bộ về y tế tiên tiến, đã mang lại niềm hy vọng lớn lao cho sự phục hồi. Phương pháp điều trị bằng thuốc viên mà tôi nhận được từ bác sĩ ở bệnh viện Fountain Valley đã cho thấy kết quả đầy khích lệ trong 4 năm qua, cho phép tôi trải nghiệm một sự cải thiện và cảm giác hy vọng về tương lai.

Tôi không nhớ là đã tiếp cận với Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) bằng cách nào. Hình như có một thông báo trợ giúp thực phẩm lúc đại dịch khiến tôi chú ý. Khi đó có cả một bản khảo sát cá nhân và tôi đã điền vào. Sau đó là những lần trao đổi điện thoại, những buổi gặp nhau trên Zoom, hành trình tiếp xúc với Hội ban đầu đã tình cờ như thế.

Với chị Kim tổ chức và quán xuyến mọi việc. Chị Dương, thăm hỏi chăm lo cho các thành viên. Rồi những chị trong ban lãnh đạo Hội, những bạn trẻ rất nhiệt tình như Nerisse, Quý v.v. Sự quan tâm, chăm sóc của Hội đã vượt ra ngoài các khía cạnh y tế. Trong quá trình điều trị người bệnh đã được hỗ trợ về tinh thần, vật chất và đầy an ủi. Qua những lần gặp nhau, các anh chị bệnh nhân được biết thêm nhiều kiến thức, thêm sức mạnh tinh thần để vững

tin trên bước đường chữa trị.

Hành trình của tôi chiến đấu với bệnh ung thư phổi là một hành trình kiên cường và biết ơn sự hỗ trợ về chuyên môn vững chắc của các bác sĩ, y tá, cũng như những đóng góp thầm lặng của VACF.

Đến đây tôi chợt nhớ tới đoạn kết của một bài hát nổi tiếng mà tôi đã nghe từ lâu để bộc bạch tình cảm nơi mà tôi đang sống.

“You can check out anytime you like but you can never leave.” - Hotel California, bài hát của ban nhạc Eagles

- Dũng Hoàng

## 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, Esp.

Thomas Trí Quách, MD

---

Becky Nguyễn, MPH, MPA

Giám Đốc Điều Hành

11TH ANNUAL  
*Gala*



presents

**THE MAGIC OF HOPE**  
*19th of November, 2023*

MILE SQUARE GOLF COURSE BANQUET CENTER  
FOUNTAIN VALLEY, CA

# COMBAT HATE WITH LOVE

## Tìm hiểu tội ác vì thù ghét

### 5 ĐIỀU NÊN XEM XÉT KHI GẶP PHẢI SỰ THÙ GHÉT

Sự căm ghét có thể dẫn đến tội ác vì thù ghét và vụ việc gây thù ghét. 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. Vụ việc gây thù ghét là một hành động hoặc hành vi được thúc đẩy bởi thành kiến hoặc sự căm ghét mà không phải là tội phạm. Nếu không may trở thành nạn nhân của tội ác vì thù ghét hoặc vụ việc do thù ghét, quý vị nên:

- **CHÚ Ý ĐẾN AN TOÀN:** Đánh giá hoàn cảnh xung quanh để đảm bảo sự an toàn cho bản thân và nếu được thì rời đi ngay.
- **GIỮ BÌNH TĨNH:** Hít một hơi thật sâu, hạn chế tiếp xúc với người có thái độ, hành vi thù ghét và thư giãn cơ thể.
- **LÊN TIẾNG:** Bằng một giọng bình tĩnh và kiên quyết, giữ khoảng cách, đồng thời lên án hành vi và nhận xét của họ.
- **TÌM KIẾM HỖ TRỢ NGAY LẬP TỨC:** Hãy tìm kiếm hỗ trợ từ những
- **TÌM KIẾM HỖ TRỢ VỀ TINH THẦN:** Khi quý vị cảm thấy an toàn, hãy dành thời gian hồi phục và liên lạc với một người mà quý vị có thể trò chuyện về



### NGUỒN HỖ TRỢ CHO NẠN NHÂN CỦA TỘI ÁC VÌ THÙ GHÉT Ở QUẬN

**Asian Americans Advancing Justice  
Southern California**

Trang mạng: <https://advancingjustice-la.org/>

- Số điện thoại: (213) 977-7500
- Đường dây Tiếng Việt: (714) 477-2958

**Anti-Defamation League  
OC/Long Beach**

Trang mạng: <https://orangecounty.adl.org/>

- Số điện thoại: (949) 679-3737

**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 Đ).**

# SỨC KHỎE TINH THẦN

Trung Tâm Y Tế Quận Cam

## SỨC KHỎE TINH THẦN LÀ GÌ?

Tổ Chức Y Tế Quốc Tế định nghĩa sức khỏe tinh thần là trạng thái cảm xúc, tâm lý và cuộc sống xã hội của một người. Sức khỏe tinh thần có thể ảnh hưởng đến suy nghĩ, cảm nhận và hành động của quý vị. Sức khỏe tinh thần cũng ảnh hưởng đến cách quý vị xử lý căng thẳng, quan hệ với người xung quanh và đưa ra lựa chọn. Bất kỳ ai cũng có thể gặp vấn đề về sức khỏe tinh thần, 1 trong 5 người Mỹ sẽ trải qua một vấn đề sức khỏe tinh thần trong một năm. Tuy không có cách rõ ràng để ngăn ngừa bệnh về tinh thần, quý vị có thể duy trì

## CÁCH ĐỂ DUY TRÌ SỨC KHỎE TINH THẦN

- **TẬP THỂ DỤC:** Chỉ cần đi bộ 30 phút mỗi ngày có thể giúp nâng cao tinh thần và có lợi cho sức khỏe.



- **GIỮ LIÊN LẠC:** Trò chuyện với một người mà quý vị tin tưởng và có thể hỗ trợ về mặt tinh thần.



- **NGỦ ĐỦ GIẤC:** Ngủ theo giờ cố định để đủ giấc và ngủ ngon.



- **ĂN UỐNG LÀNH MẠNH :** Một chế độ ăn uống cân bằng giúp cung cấp đầy đủ năng lượng cho cơ thể và cải thiện sự tập trung. Hạn chế đồ uống chứa caffeine như nước có ga hoặc cà phê.



- **SUY NGHĨ TÍCH CỰC:** Sống lạc quan, tập trung vào những điều tốt đẹp trong cuộc sống.



- **THƯ GIÃN:** Hít thở sâu, thư giãn gân cốt, viết nhật ký, v.v.



- **TRÁNH CÁC CHẤT KÍCH THÍCH CÓ HẠI:** Mặc dù các chất này có thể giúp xoa dịu trong thời gian ngắn, nếu sử dụng lâu dài, chúng có thể gây hại đến sức khỏe của quý vị và những người xung quanh.



- **TÌM SỰ TRỢ GIÚP CHUYÊN NGHIỆP:** Thảo luận với bác sĩ gia đình hoặc những chuyên viên y tế về tinh thần có giấy phép.



**Quý vị muốn tìm hiểu thêm về sức khỏe tinh thần?**

**Vui lòng gọi (714) 751-5805 hoặc email [mentalhealth@vacf.org](mailto:mentalhealth@vacf.org).**

Nguồn: National Institute of Mental Health ([www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)) và World Health Organization ([www.who.int/](http://www.who.int/))



# UNG THƯ 101: UNG THƯ VÚ

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 vú là một trong những ung thư phổ biến nhất ở phụ nữ tại Hoa Kỳ. 1 trong 8 phụ nữ sẽ mắc bệnh ung thư vú trong đời. Trong năm 2023, ước lượng có khoảng 297,790 người dân sẽ mắc bệnh ung thư vú và 43,700 người tử vong do căn bệnh này.**

## NGUY CƠ

- Những yếu tố không thể thay đổi được:
  - Sinh ra là phụ nữ
  - Lớn tuổi
  - Di truyền gen đột biến:
    - BRCA1 & BRCA2, ATM, PALB2, TP53, CHEK2, PTEN, CDHI, STK11
  - Có tiền sử gia đình mắc bệnh ung thư vú
  - Có tiền sử mắc bệnh ung thư vú
  - Có mô vú dày
  - Bắt đầu có kinh nguyệt sớm (trước 12 tuổi) và/hoặc trải qua thời kỳ mãn kinh muộn (sau 55 tuổi)
  - Từng trải qua xạ trị ở vùng ngực
- Những yếu tố liên quan đến lối sống:
  - Uống nhiều rượu
  - Béo phì
  - Không tập thể dục thường xuyên
  - Không có con
  - Không cho con bú
  - Uống thuốc ngừa thai
    - Một số phương pháp ngừa thai sử dụng hormone có thể tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư vú

## DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG

- Khối u cứng không đau với hình dáng bất thường
- Vú bị sưng
- Da bị lõm vào
- Đau vú hoặc đau đầu vú
- Đầu vú thụt vào
- Đầu vú hoặc da vú đỏ, khô, bong tróc, hoặc dày lên

Nguồn: American Cancer Society ([www.cancer.org](http://www.cancer.org))

- Đầu vú tiết dịch
- Hạch bạch huyết ở dưới cánh tay hoặc gần xương đòn gánh bị sưng

## KHUYẾN CÁO XÉT NGHIỆM

- Tuổi 21+: Khám vú y tế mỗi 3 năm
- Tuổi 40+: Chụp quang tuyến vú & khám vú y tế hàng năm
- Tuổi 55+: Tùy thuộc vào cá nhân, quý vị có thể chụp quang tuyến vú mỗi 2 năm

## PHÒNG NGỪA (CÁCH GIẢM NGUY CƠ)

- Cho mọi người
  - Có một chế độ ăn uống lành mạnh
  - Tập thể dục thường xuyên
  - Tránh hoặc hạn chế uống rượu
  - *Đi truy tìm thường xuyên*
- Cho người có nguy cơ mắc bệnh ung thư vú cao:
  - Uống thuốc
  - Phẫu thuật phòng ngừa
  - Quan sát thường xuyên
  - *Tư vấn và xét nghiệm di truyền*

## NGHIÊN CỨU ALL OF US VÀ TƯ VẤN DI TRUYỀN

Chương trình nghiên cứu All of Us của Viện Sức Khỏe Quốc Gia Hoa Kỳ có báo cáo di truyền về 59 gen khác nhau cho người tình nguyện tham gia, bao gồm các gen làm tăng nguy cơ ung thư. Ngoài ra, những ai có kết quả báo cáo mang gen nguy cơ sẽ được xét nghiệm DNA và tư vấn di truyền hoàn toàn MIỄN PHÍ và bảo mật.



Để biết thêm thông tin về nghiên cứu All of Us, xin vui lòng liên lạc VACF.

# COVID-19

## AI ĐỦ ĐIỀU KIỆN TIÊM COVID-19 VẮC XIN MỚI NHẤT?



Những ai từ 6 tháng tuổi trở lên nên tiêm vắc-xin COVID-19 mới cho năm 2023-2024 để được bảo vệ khỏi những hậu quả nghiêm trọng có thể xảy ra do COVID-19 vào mùa thu và mùa đông này.

Nếu quý vị chưa tiêm vắc-xin COVID-19 trong 2 tháng qua, hãy tiêm vắc-xin COVID-19 mới nhất để tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể.

\*Để biết thêm thông tin và được trợ giúp lấy hẹn chích ngừa COVID-19, vui lòng gọi 714.751.5805 hoặc email [info@vacf.org](mailto:info@vacf.org).

Nguồn: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

# BỆNH CÚM

Bệnh cúm là một bệnh truyền nhiễm về đường hô hấp do vi-rút cúm gây nhiễm trùng mũi, họng và đôi khi phổi. Nó có thể gây bệnh từ nhẹ đến nặng, và đôi khi có thể dẫn đến tử vong. Cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh cúm là chích ngừa cúm mỗi năm.

## TRIỆU CHỨNG:

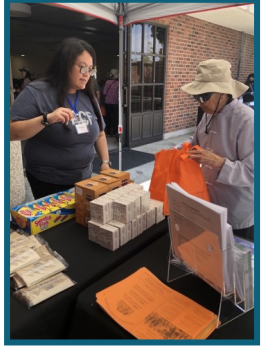
- Sốt hoặc cảm thấy ớn lạnh
- Ho
- Đau họng
- Chảy mũi hoặc nghẹt mũi
- Đau nhức cơ thể
- Nhức đầu
- Mệt mỏi
- Nôn mửa & tiêu chảy (phổ biến ở trẻ em hơn người lớn)

## PHÒNG NGỪA:

- Tránh tiếp xúc gần với người bị bệnh.
- Che miệng khi ho và hắt hơi.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.
- Lau dọn và khử trùng các bề mặt và đồ vật hay được chạm vào.
- **CHÍCH NGỪA CÚM.**
  - Những ai từ 6 tháng tuổi trở lên nên chích ngừa cúm mỗi năm.

Nguồn: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

# Sinh Hoạt Vừa Qua



# HOLIDAY BLUES

## Sự Căng Thẳng Và Chán Nản Vào Dịp Lễ

Nỗi buồn trong mùa lễ là những cảm giác lo lắng hoặc chán nản tạm thời trong kỳ nghỉ lễ. Những cảm xúc này có thể liên quan đến căng thẳng tăng lên, những kỳ vọng không thiết thực hoặc thậm chí là những kỷ niệm dính liền với các dịp lễ.

### Cách Để Tránh Bị Buồn Vào Dịp Lễ

1. Hãy tuân thủ các thói quen bình thường càng nhiều càng tốt.
2. Ngủ đủ giấc.
3. Dành thời gian cho bản thân nhưng đừng cô lập bản thân.
4. Tập thể dục đều đặn.
5. Nghe nhạc hoặc tìm những cách khác để thư giãn.
6. Dành thời gian với những người mà có thể hỗ trợ và quan tâm đến mình.

VACF luôn sẵn sàng giúp đỡ! Vui lòng liên lạc với nhân viên của VACF để được hỗ trợ.

## Holiday Blues

The Holiday Blues are temporary feelings of anxiety or depression during the holidays that can be associated with extra stress, unrealistic expectations or even memories that accompany the season.

### Tips For Avoiding The Holiday Blues

1. Stick to normal routines as much as possible.
2. Get enough sleep.
3. Take time for yourself, but don't isolate yourself.
4. Exercise regularly.
5. Listen to music or find other ways to relax.
6. Spend time with supportive, caring people.

VACF is here to help! Please feel free to reach out to one of our patient navigator for support.

# PATIENT NAVIGATION

## VACF Luôn Sẵn Sàng Giúp Đỡ! Hướng Dẫn Bệnh Nhân

Người hướng dẫn có thể giúp quý vị xác định và giảm bớt các khó khăn bằng cách giải quyết các nhu cầu về thể chất, tâm lý, tâm lý xã hội, tình cảm, tài chính và tinh thần của bệnh nhân.

### NHÂN VIÊN CÓ THỂ GIÚP NHỮNG GÌ?

1. Phối Hợp Chăm Sóc Sức Khỏe
2. Nâng Cao Nhận Thức Của Bệnh Nhân
3. Hỗ Trợ Tinh Thần
4. Giải Quyết Các Nhu Cầu Về Sức Khỏe
5. Tìm Kiếm Nguồn Hỗ Trợ
6. Tranh Đấu Quyền Lợi Cho Bệnh Nhân

## We Are Here To Help! Patient Navigation

Patient navigators help identify and reduce the barriers to care by addressing the patient's physical, psychological, psychosocial, emotional, financial, and spiritual needs.

### WHAT WE DO?

1. Care Management & Coordination
2. Patient Education
3. Psychosocial Support
4. Address Barriers to Care
5. Identify Resources
6. Patient Advocacy



You are cordially invited to

11TH ANNUAL  
*Gala*

THE MAGIC OF HOPE

5 PM, SUNDAY NOVEMBER 19

MILE SQUARE GOLF COURSE BANQUET CENTER  
FOUNTAIN VALLEY, CA



JOIN US for a magical time as we celebrate VACF's 21st anniversary!

For more information, please visit

[tinyurl.com/vacfgala11](https://tinyurl.com/vacfgala11)

E-mail [info@vacf.org](mailto:info@vacf.org),  
or call (714) 751-5805

Sponsorship and advertisement opportunities are available.



# A MESSAGE FROM OUR BOARD

Dear readers:

Thank you so much for your support!

With cancer remaining the top cause of death in the Vietnamese community, VACF continues to improve the health and well-being of the community through education, elevating the community's voice through research, providing services, and advocating for patients' rights.

VACF recognizes that well-being does not limit to the physical aspect of one's health but also the mental and emotional aspects. Being diagnosed with cancer or any illness for that matter is a scary and daunting experience. However, you should not have to go through it alone! VACF will always be here, ready to help, support, and be your beacon of hope, even during the hardest times.

HOPE allows individuals to navigate the challenges, uncertainties, and emotional turmoil that come with health issues. HOPE can manifest in diverse forms, offering solace, strength, and resilience to individuals grappling with health challenges. From optimism to support systems, from medical advances to personal growth, HOPE takes on many dimensions.

On behalf of VACF's Board of Directors and staff, I wish you all the best and look forward to ending the year with hope, health, and prosperity. Thank you all for your support and please do not hesitate to reach out to VACF if you are ever in need of our assistance.

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

**TIẾNG VIỆT TRANG SỐ 2**

# A MESSAGE FROM OUR STAFF

Dear community members,

Thank you for all of your support throughout the years. With your support, we were able to organize 49 distribution and screening events, host 83 health classes and webinars, and conduct 1,547 screenings and tests within the last year.

Despite all the preventative care and advancement in the medical field, cancer remains the second leading cause of death in the United States and first in the Vietnamese community.

When an individual is diagnosed with cancer, it could feel like their world is crumbling around them. Physical discomfort, emotional turmoil, and the fear of the unknown can cast a shadow that seems insurmountable. Yet, in these moments, HOPE emerges as a powerful ally. It provides words of comfort, telling us that even amid pain and suffering, there exists the potential for relief, recovery, and renewal.

The Magic of Hope during illness is its capacity to instill resilience. It infuses patients with the courage to endure the discomfort and uncertainty that comes with medical challenges. Just as a candle burns brightest in the dark, hope shines most brilliantly in times of despair. With hope, patients are able to withstand the trials of treatment, face each day with determination, and find the strength to overcome any obstacles before them.

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

- Vital Access Care Foundation (VACF)

# 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)

*October 27— Breast Cancer  
November 17  
December 15  
January 26  
February 23  
March 29*

## COMMUNITY EVENTS

### Fall Festival

November 4, MemorialCare Orange Coast

### VPASC Health Fair

November 5, Mile Square Park

### Toy Joy Distribution

December 16, VACF

### Đón Xuân

February, 2024

## 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 11  
December 9  
January 13*

*February 17  
March 9  
April 13*

## FOOD PANTRY

Held every TUESDAY to FRIDAY afternoons. Limited quantity— BY APPOINTMENTS ONLY.

Book an appointment at [tinyurl.com/vacfpantry](https://tinyurl.com/vacfpantry)

## 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 4  
December 2  
January 6*

*February 3  
March 2  
April 6*

## SCHEDULE IS TENTATIVE

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

## CONTACT US

 714.751.5805

 Little Saigon Radio 1480 AM  
5:25PM | Thursday



[info@vacf.org](mailto:info@vacf.org)



[www.vacf.org](http://www.vacf.org)  
[www.ungthu.org](http://www.ungthu.org)



@vacfsocal

## OFFICE CLOSURES

<i>Thanksgiving</i>	<i>Lunar New Year</i>
Thursday & Friday	Friday
November 23-24	February 9

### *Christmas to New Year*

From Monday, December 25, 2023  
To Monday, January 1, 2024

# ALL OF US RESEARCH



## All of Us RESEARCH PROGRAM

Tham gia để tìm 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!*

# VACF STAFF

Becky Nguyen,  
MPH, MPA  
Executive Director

Dung Hua, MHA  
Director of Programs

David Mai

Dung Nguyen

Dương Nguyen

Giang Pham

Hailey Huong Do,  
MPH

Jaimee Doan

Justine Vo

Kim Pham, MS

Long Nguyen

Minhchau Pham,  
MPH

Quy Le

Quynh Do

Vi Doan

Veronica Valenzuela

# CORE PROGRAMS

## CONTINUUM OF CANCER CARE

- Educational materials
- Patient navigation & care coordination:
  - \* Counseling or consultation with a volunteer doctor
  - \* Free or low-cost medication programs
  - \* Linkages to diagnostic and treatment options
- Screenings
  - \* Free or low-cost mammograms and Pap smears
  - \* Free or low-cost 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

## OUTREACH, EDUCATION & NAVIGATION

- Education and community literacy
  - \* Weekly radio show & TV show
  - \* Monthly seminars and workshop
- Employment—EDD resources
- Food access program
- Health insurance— Covered California
- Language interpretation and explanation services
- Legal assistance, transportation, social services, & community resources
- Mental health resources
- Safety training—Stop the Hate

## RESEARCH ENGAGEMENT

- **ALL of US:** Join the million of people to change the future of health.
- **APF:** Understanding needs of Vietnamese people living with metastatic cancer and have a refugee history.
- **SERVE-OC:** Interventions on heart disease for families.
- **SEA US, HEAR US:** Understanding the impacts of COVID-19 among Southeast Asian American.

## EQUITY, COALITION & COMMUNITY BUILDING

- Collaborating with community partners to ensure a just opportunity to health, housing, and long-term care for the AANHPI community.



# 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:

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 | 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](mailto:info@vacf.org).

## Cancer FIGHTERS Circle

*Are you interested in supporting VACF on a regular basis?*  
Please consider joining the **VACF Cancer Fighters Circle!** Starting at \$20.23 (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](mailto:info@vacf.org), call 714.751.5805, or complete the donation envelope included in this newsletter. Thank you!

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

*Cuc Thi Nguyen*

*Di Ba Vo*

*Hiep Le*

*Jennifer Chung*

*John Ho*

*Lan H. Lu*

*Ngoc & Hoa Tran*

*Tam Ho & Joan Nguyen*

# REFLECTION CORNER

I do not understand why I was diagnosed with lung cancer even though I did not smoke! After over 6 years of living with cancer in Vietnam, I learned that the percentage of lung cancer diagnoses due to secondhand smoke was low, and unfortunately, I was part of that small percentage. When I was initially diagnosed with stage 3 lung cancer, I was told that my treatment plan would consist of surgery, followed by chemotherapy and radiation. Hearing this news made me feel irritated. However, I would like to thank my lifelong partner for standing by my side through all the grief and pain, as well as caring for my wellbeing as I undergo treatments and face some ugly experiences that I would never forget.

I started my treatment journey in Vietnam; however, I felt uneasy about the treatment even though the doctors did their best to reassure me. As my illness persisted, I started to explore other treatment options and seek first-class medical care to increase my chances of beating cancer.

I was later sponsored by family members to come to the United States. When I first came to the United States, it felt surreal as I was only exposed to the United States through newspapers and films. A month after arriving in the United States, I received treatment at a large medical center located in Saint Paul, Minnesota that specialized in

lung diseases. I was greeted by an exceptional team of doctors and nurses who took care of me with compassion and expertise.

When I moved to Orange County, my treatment took a turn for the better. The advancement in medical technology brought great hope for my recovery. The medications prescribed to me by a doctor from Fountain Valley Hospital has shown encouraging results over the past 4 years, allowing me to experience a sense of relief and hope for the future.

I do not remember exactly how I got in contact with VACF. It could have been that there was a public service announcement about a food assistance program hosted by VACF during the pandemic that caught my eye. Therefore, I signed up for the food assistance program and eventually became acquainted with the organization through frequent phone exchanges and Zoom meetings.

Through the organization, I got the opportunity to meet Ms. Kim, who was in charge of organizing and facilitating the support group for cancer patients, and Ms. Duong, who looks after and care for those around her. I also got the chance to meet their young and enthusiastic staff members, such as Nerisse, Quy, etc. The guidance and care I received from VACF staff went beyond the medical aspects. During treatment, cancer patients can turn

to VACF for mental and physical support. Through the monthly support meetings, patients had the opportunity to gain more knowledge and mental strength for their journey of battling cancer.

My journey of battling lung cancer has been one of courage and gratitude. Throughout my journey, I received support from doctors, nurses, and VACF staff members.

At this point, I suddenly remembered a quote from my favorite song that sums up my feelings toward the United States.

“You can check out anytime you like but you can never leave.” - Hotel California by the Eagles

- Dung Hoang

## 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**

---

**Becky Nguyen, MPH, MPA**  
Executive Director

**11TH ANNUAL Gala**

**VACF**  
Vital Access Care Foundation  
*presents*

**THE MAGIC OF HOPE**  
*19th of November, 2023*

MILE SQUARE GOLF COURSE BANQUET CENTER  
FOUNTAIN VALLEY, CA

# COMBAT HATE WITH LOVE

Stop the Hate Program by the California Department of Social Services

## 5 THINGS TO CONSIDER WHEN EXPERIENCING HATE

Hate can come in the form of a crime or an incident. 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. A hate incident is an act or behavior motivated by bias, prejudice or hate that is not a crime. When you are experiencing hate you might consider:

- **SAFETY:** Trust your instincts and assess your surroundings. If you feel unsafe and you are able to, leave the area.
- **STAYING CALM:** Take a deep breath, limit eye-contact, and maintain neutral body language.
- **SPEAKING OUT:** In a calm and firm voice establish physical boundaries, and denounces their behavior and comments.
- **SEEKING IMMEDIATE SUPPORT:** Ask bystanders for support or intervention.
- **SEEKING EMOTIONAL SUPPORT:** Once you feel safe, take time to recover and reach out to someone to talk about what happened.



## RESOURCES FOR HATE CRIME VICTIM IN ORANGE COUNTY

### Asian Americans Advancing Justice Southern California

Website: <https://www.ajsocal.org/>

- Phone: (213) 977-7500
- Vietnamese: (714) 477-2958

### Anti-Defamation League OC/Long Beach

- Website: <https://orangecounty.adl.org/>
- Phone: (949) 679-3737

**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 Quynh Do).**

Source: National Asian Pacific American Bar Association ([www.napaba.org/](http://www.napaba.org/))

# MENTAL WELLBEING

Supported by Orange County Health Care Agency

## WHAT IS MENTAL HEALTH?

The World Health Organization defines mental health as our emotional, psychological, and social well-being. Our mental health will affect how we think, feel, and act, and helps determine how we handle stress, relate to others, and make choices. Mental health issues can affect anyone, 1 in 5 American adults experience a mental health condition in a given year. Although there is no clear way to prevent mental illness, there are ways to maintain a good mental health.

## TIPS FOR MAINTAINING GOOD MENTAL HEALTH

- **EXERCISE:** Just 30 minutes of walking every day can help boost your mood and improve your health.



- **STAY CONNECTED:** Reach out to someone you trust who can provide emotional support and help.



- **GET ADEQUATE SLEEP:** Stick to a schedule, and make sure you are getting enough sleep.



- **EAT HEALTHY:** A balanced diet and plenty of water can improve your energy and focus. Limit caffeinated beverages such as soft drinks or



- **FOCUS ON POSITIVITY :** Identify and challenge your negative and unhelpful thoughts.



- **RELAX:** Take deep breaths, stretch, journal, etc.



- **AVOID HARMFUL SUBSTANCES:** Although it may provide short term relief, it can put you and those around you at risk of diseases and injuries in the long run.



- **SEEK PROFESSIONAL HELP:** Talk to your primary care provider or a licensed mental health professional.



**Interested in learning more about mental health?**  
**Please contact VACF at (714) 751-5805 or email us at [mentalhealth@vacf.org](mailto:mentalhealth@vacf.org).**

Source: National Institute of Mental Health ([www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)) and World Health Organization ([www.who.int/](http://www.who.int/))

# CANCER 101: BREAST 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.

**Breast cancer is one of the most common cancer in women in the United States. 1 in 8 women will develop breast cancer in their lifetime. It is estimated in 2023, that there will be 297,790 new cases of invasive breast cancer and about 43,700 will die due to the disease.**

## RISK FACTORS

- **Factors That You Cannot Change:**
  - Being born female
  - Aging
  - Inheriting certain gene changes:
    - BRCA1 & BRCA2, ATM, PALB2, TP53, CHEK2, PTEN, CDHI, STK11
  - Having a family history of breast cancer
  - Having a personal history of breast cancer
  - Having dense breast tissue
  - Starting menstrual periods early (especially before age 12) or going through menopause late (after 55)
  - Having radiation to your chest
- **Lifestyle-related Risk Factors:**
  - Drinking alcohol
  - Being overweight or obese
  - Not being physically active
  - Not having children
  - Not breastfeeding
  - Using birth control
    - Some birth control methods use hormones, which might increase breast cancer risk

## SIGNS AND SYMPTOMS

- Painless hard mass with irregular edges
- Swelling of all or parts of a breast
- Skin dimpling
- Breast or nipple pain
- Nipple retraction
- Nipple or breast skin that is red, dry, flaking,

- or thickened
- Nipple discharge
- Swollen lymph nodes under the arm or near the collar bone

## SCREENING RECOMMENDATIONS

- Age 21+: Clinical Breast Exam (CBE) every 3 years
- Age 40+: Mammogram & CBE annually
- Age 55+: May get a mammogram every other year if they wish to

## PREVENTION

- **General Public:**
  - Maintain a healthy diet
  - Exercise regularly
  - Avoid or limit alcohol
  - *Get screened regularly*
- **For Individuals With An Increased Risk:**
  - Medicines
  - Preventative surgery
  - Close observation
  - *Genetic counseling & testing*

## All of Us Research Program Provides Genetic Health Results to Participants

All of Us is a research program from the National Institute of Health, which focuses on looking at 59 genes and variants associated with serious, medically-actionable health conditions, such as cancers. Participants whose results show they may have an increased risk of a serious health condition will be offered a clinical DNA test through the program's genetic counseling resource, conducted outside of the program at no cost. Additionally, genetic counselors are available to meet with participants and their family members or health care provider to discuss and interpret the results.



For more information about All of Us Research Program, please contact VACF.

Source: American Cancer Society ([www.cancer.org](http://www.cancer.org))

# COVID-19

## WHO IS ELIGIBLE FOR THE UPDATED COVID-19 VACCINES?



Everyone 6 months and older should get an updated COVID-19 vaccine for 2023-2024 to protect against the potentially serious outcomes of COVID-19 illness this fall and winter.

If you have not received a COVID-19 vaccine in the past 2 months, get an updated COVID-19 vaccine to boost your immunity.

**\*For more information or assistance with booking a COVID-19 vaccine appointment, please call us at 714.751.5805 or email [info@vacf.org](mailto:info@vacf.org).**

Source: Center For Disease Control And Prevention

# INFLUENZA (FLU)

Flu is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses that infect the nose, throat, and sometimes the lungs. It can cause mild to severe illness, and at times can lead to death. The best way to prevent flu is by getting a flu vaccine each year.

## SYMPTOMS:

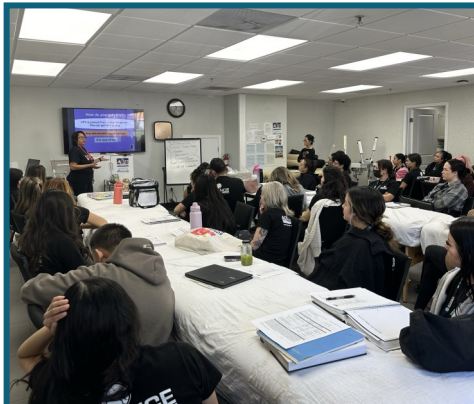
- Fever or feeling feverish/chills
- Cough
- Sore throat
- Runny or stuffy nose
- Muscle or body aches
- Headaches
- Fatigue (Tiredness)
- Vomiting & diarrhea (more common in children than adults)

## PREVENTION:

- Avoid close contact with people who are sick.
- Cover cough and sneezes.
- Wash your hands often with soap & water.
- Avoid touching your eyes, nose, & mouth.
- Clean and disinfect surfaces and objects that may be contaminated.
- **GET THE FLU SHOT.**
  - Everyone 6 months and older should get the vaccine every season.

Source: Center Of Disease Control And Prevention

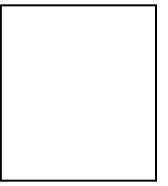
# Recent Activities & Events



VITAL ACCESS CARE FOUNDATION (VACF)


17150 NEWHOPE STREET, #201-203


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, #201-203  
Fountain Valley, CA 92708

 714.751.5805

 1480 AM  
5:25 PM | Thursdays

 [vacf.org](http://vacf.org) | [ungthu.org](http://ungthu.org)

 [info@vacf.org](mailto:info@vacf.org)

  @VACFsocal



You are cordially invited to

11TH ANNUAL  
*Gala*

THE MAGIC OF HOPE

MILE SQUARE GOLF COURSE BANQUET CENTER

NOVEMBER 19TH, 2023

5 PM IN FOUNTAIN VALLEY, CA

