

Nhịp Cầu Hy Vọng Bridge of Hope

MÙA XUÂN | SPRING 2024



MỤC LỤC | IN THIS ISSUE:

COMBAT HATE WITH HOPE

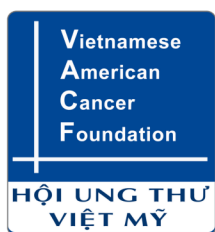
GÓC TÂM SỰ | REFLECTION CORNER

SINH HOẠT SẮP ĐẾN | UPCOMING EVENTS

SỨC KHỎE TINH THẦN | MENTAL WELL-BEING

11TH ANNUAL GALA: THE MAGIC OF HOPE

UNG THƯ 101: UNG THƯ PHỔI | CANCER 101: LUNG CANCER



VACF

Vital Access Care Foundation

 info@vacf.org

 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 đợc giả:

Thay mặt Hội Đờng Quản Trị, nhân viên và tình nguyện viên tại Vital Access Care Foundation-VACF, tôi xin chúc quý vị một năm mới vui vẻ, khỏe mạnh và thịnh vượng!

Ý nghĩa của chữ “Chăm sóc” mà VACF hướng tới là cung cấp những gì cần thiết cho một cộng đờng khỏe mạnh và hạnh phúc, nơi mọi người đều có cơ hội công bằng và bình đờng để phát triển. Sứ mệnh của chúng tôi là cố gắng cải thiện sức khỏe và phúc lợi của cộng đờng thông qua giáo dục, nghiên cứu, vận đờng chính sách và phục vụ cộng đờng.

Để đạt đợc sứ mệnh của mình, VACF liên tục cải tiến và mở rộng các chương trình và dịch vụ. Chẳng hạn như các chương trình ung thư của VACF hiện nay không chỉ bao gồm giáo dục, định hướng phát hiện sớm và điều trị; mà còn cả sức khỏe tâm thần và các dịch vụ hỗ trợ bệnh nhân khác như đưa đón, dinh dưỡng, nhà ở, tư vấn bảo hiểm và các dịch vụ hỗ trợ sinh tồn khác. Một ví dụ là chương trình trợ giúp thực phẩm của chúng tôi đã thành công rực rỡ và đợc đánh giá cao bởi hàng trăm thành viên cộng đờng đến VACF mỗi tuần để nhận thức ăn bổ dưỡng bao gồm rau và trái cây tươi do các siêu thị địa phương quyên góp thông qua sự hợp tác với Ngân hàng Thực phẩm OC Food Bank, và Second Harvest.

Xin quý vị hãy chia sẻ về VACF với những người thân quen của mình! Quý vị có thể giúp bạn bè hoặc thành viên gia đờng tìm đợc sự hỗ trợ trong thời điểm khó khăn của họ bằng cách giới thiệu họ đến với VACF.

Bản tin này có rất nhiều thông tin có thể giúp quý vị và gia đờng luôn khỏe mạnh. Tôi hy vọng quý vị tìm đợc các thông tin hữu ích trong bản tin này!

Xin gửi lời chúc tốt đẹp nhất của tôi đến tất cả quý vị.

Bác Sĩ Nguyễn Bích Liên
Chủ tịch Hội Đờng Quản Trị
Vital Access Care Foundation-VACF

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

ENGLISH STARTS PAGE 11

LỜI NHẮN TỪ VACF

Kính thưa quý đồng hương ,

Chúc quý vị một Mùa Xuân Giáp Thìn vui vẻ! Mùa xuân là mùa biểu tượng cho sự thay đổi, sự phát triển và mang đến nhiều niềm hy vọng. Sự ấm áp của mặt trời và màu sắc rực rỡ của muôn hoa đua nở, phản ánh sức mạnh bên trong mỗi người khi đối diện với những thử thách. Điều này đặc biệt đúng đối với bệnh nhân ung thư khi năng lượng tái tạo của mùa xuân trở thành nguồn cảm hứng, làm tươi mới trái tim của họ và truyền đạt tinh thần lạc quan cho những ngày mai tươi sáng và khỏe mạnh hơn.

Năm nay, mùa Xuân mang ý nghĩa đặc biệt vì là mùa Xuân Năm Giáp Thìn. Trong nhiều văn hóa, đặc biệt là trong cộng đồng người Việt, con rồng là biểu tượng cho sức mạnh, may mắn, lòng dũng cảm và sự biến đổi. Sinh vật huyền bí này nhắc nhở về sức mạnh bên trong mỗi người và khả năng điều hướng qua những thời kỳ khó khăn. Bằng cách đón nhận lấy năng lượng tích cực của Năm Giáp Thìn, mỗi người có thể tạo ra một tâm hồn lạc quan để có một góc nhìn tích cực hơn về tương lai.

Với sự kết hợp của những yếu tố này, năm 2024 là một năm tràn đầy sự lạc quan và hy vọng có thể làm tươi mới tâm hồn cho những bệnh nhân ung thư và tất cả mọi người. Khi chúng ta tiếp tục với mùa xuân Giáp Thìn, hy vọng quý vị đón lấy tất cả những thay đổi tích cực, những tiềm năng phát triển và thịnh vượng trong năm 2024.

- Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF)

NHÂN VIÊN VACF

Becky Nguyễn, MPH, MPA

Giám Đốc Điều Hành

Dung Hứa, MHA

Giám Đốc Chương Trình

Christina Khodavandi, BSN, RN, PHN

Dung Nguyễn

Dương Nguyễn

Giang Phạm

Hailey Hương Đỗ, MPH

Justine Võ

Kim Phạm, MS

Kim Van Der Ham

Linh Nguyễn

Quý Lê

Quỳnh Đỗ

Trần Nguyễn

Tú Đỗ

Veronica Valenzuela

Vi Đoàn

MẠNG LƯỚI CHĂM SÓC APITF

Phát triển sự nghiệp, nâng cao kỹ năng của quý vị và cung cấp dịch vụ chăm sóc chất lượng cao nhất có thể. Mạng Lưới Chăm Sóc APITF là chương trình huấn luyện dành cho những người chăm sóc quý cao niên hoặc người có khuyết tật tại nhà và trong cộng đồng.



Các Lớp Đào Tạo Miễn Phí

Online và trực tiếp
Hướng dẫn sử dụng Zoom theo yêu cầu



Nhận Phần Thưởng Khích Lệ

Lên đến \$3,500 cho những ai đủ điều kiện



**Nâng Cao Kỹ Năng,
Phát Triển Tương Lai**

Để biết thêm thông tin hoặc
ghi danh, vui lòng vào trang mạng
linktr.ee/caregivertrainings
hoặc liên lạc 714.353.9806.



This program is supported by the California Department of Aging, CalGrows Innovation Fund.

TỔNG KẾT 2023

13,642

khách hàng

256

người bệnh ung thư

PHỐI HỢP CHĂM SÓC SỨC KHỎE

✔ tài chính ✔ y tế ✔ xã hội ✔ tinh thần

1,461

phòng ngừa & truy tìm

ung thư vú
viêm gan B & C (gan)
ung thư ruột
ung thư da
bệnh lao (TB)
COVID-19 và cúm

HƯỚNG DẪN

23,930

liên kết & theo dõi đến các dịch vụ

TRỢ GIÚP

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

2,001

hỗ trợ tinh thần người cùng hoàn cảnh

4,448

hướng dẫn chăm sóc các bệnh mãn tính

2,825

hướng dẫn xét nghiệm & phòng ngừa

10,994

phần hỗ trợ thực phẩm

3,730

chuyến xe đưa đón người bệnh ung thư



TIẾP CẬN

+

PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

252,657

thành viên cộng đồng nâng cao nhận thức

17,883

người tham dự và tìm hiểu

85

buổi thuyết trình & lớp học về sức khỏe tại nhiều nơi & qua mạng



trung tâm cộng đồng



chùa



hội chợ y tế



cơ sở giảng dạy



nhà thờ



chợ, siêu thị

DỊCH VỤ

HƯỚNG DẪN TOÀN VỆN VỀ UNG THƯ

- Tài liệu sức khỏe/hướng dẫn và hội thảo
- Truy tìm
 - * Chụp quang tuyến vú và khám phụ khoa
 - * Khám vú y tế
 - * Ung thư ruột: thử máu trong phân miễn phí
- 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
- Hỗ Trợ
 - * Các lớp hy vọng và mạnh khỏe cùng nhau
 - * Nhóm hỗ trợ hàng tháng
 - * Hỗ trợ riêng từng cá nhân

TIẾP CẬN, NÂNG CAO NHẬN THỨC & HƯỚNG DẪN

- Hội thảo và lớp đào tạo
- An toàn cộng đồng
 - * Huấn luyện an toàn & Hoạt động cộng đồng
- Tài nguyên và tiếp cận với:
 - * 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

NGHIÊN CỨU SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

- ALL OF US: Tham gia cùng 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 hại của COVID-19 đối với người Mỹ gốc Đông Nam Á.

PHÁT TRIỂN CỘNG ĐỒNG

- Phát triển cơ hội công bằng về sức khỏe, nhà ở và chăm sóc dài hạn cho cộng đồng Á Châu Thái Bình Dương.

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.

26 tháng 4
31 tháng 5
28 tháng 6
26 tháng 7

30 tháng 8
27 tháng 9
25 tháng 10
22 tháng 11

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 bản thân 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 vào mỗi **THỨ BẢY** tuần thứ hai mỗi tháng.

13 tháng 4
11 tháng 5
8 tháng 6
13 tháng 7

10 tháng 8
14 tháng 9
12 tháng 10
9 tháng 11

SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG

Quà TỰU Trường Cho Bé

3 Tháng 8, 2024

Hội Chợ Y Tế

Tháng 8, 2024

TỦ THỰC PHẨM GIA ĐÌNH

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

CHỈ PHÁT THEO HẸN!

Lấy hẹn tại đây: 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!

6 tháng 4
4 tháng 5
1 tháng 6
6 tháng 7

3 tháng 8
7 tháng 9
5 tháng 10
2 tháng 11

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 Tưởng Niệm
Thứ Hai - 27 tháng 5

Lễ Độc Lập
Thứ Năm - 04 tháng 7

Lễ Lao Động
Thứ Hai - 02 tháng 9

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
Fountain Valley, CA 92708

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

2 | ỦNG HỘ BẰNG THẺ TÍN DỤNG

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

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

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

3 | NHÂN ĐÔI SỰ BẢO TRỢ

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

4 | ĐI CHỢ SAIGON CITY MARKETPLACE

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

5 | THAM GIA THIỆN NGUYỆN CÙNG VACF

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

Cancer FIGHTERS Circle

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

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

Chỉ với \$24.00 (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 tìm ung thư và hướng dẫn chăm sóc bệnh nhân ung thư trong cộng đồng, tất cả hoàn toàn miễn phí.

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

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

Hãy cùng góp sức trong cuộc chiến với ung thư.

**Để tham dự chương trình VACF Cancer Fighters Circle,
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.

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

“Ô hay tại sao ta sống chốn này.

Quay cuồng mãi hoài có gì vui.

*Có một lần mắt mát mới
thương người đơn độc.*

*Có oằn mình đờn đau mới hiểu
được tình yêu.*

*Qua dầm dề mưa tuyết mới vui
ngày nắng về.*

*Có một đời khóc than mới hiểu
đời đá vàng.”*

Trích đoạn nhạc phẩm “Đời đá vàng”, sáng tác: Nhạc sĩ Vũ Thành An

Tôi xin mượn điệp khúc trong nhạc phẩm “Đời đá vàng” để mở đầu cho câu chuyện đời tôi mà tôi sắp kể.

Tôi qua Mỹ vào cuối năm 2007 giữa mùa Thu tiết trời ẩm áp và thơ mộng. Tôi bắt đầu làm quen với cuộc sống mới một cách nhẹ nhàng. Vài tháng sau, bước vào mùa đông khí trời rất u buồn. Lúc đó tôi tự hỏi “Ôi tại sao ta sống chốn này.” Tôi lao vào công việc, cặm cụi ngồi may để quên đi thời gian. “Tôi quay cuồng mãi hoài có gì vui.”

Để tạo niềm vui tôi thường nghe radio và tôi nghe chương trình của Hội Ung Thư Việt Mỹ nói về vấn đề truy tìm ung thư viêm gan A, B, và C. Tôi liền lấy số phone và gọi xin hẹn. Sau khi được thử máu, kết quả là tôi dương tính với viêm gan B. Và đây là cơ duyên đầu tiên tôi biết và được đồng hành cùng Hội khoảng ba năm. Bệnh viêm gan của tôi ổn định, tôi không

còn sinh hoạt với hội nữa. Tưởng rằng cơ duyên giữa tôi và Hội chấm dứt và chia tay nhau từ đây.

Nhưng không, Hội vẫn nợ tôi như tựa đề bài hát “Anh còn nợ em”. Cuối năm 2022, tôi đi khám phụ khoa định kỳ chụp mammogram (quang tuyến vú) và có kết quả normal (bình thường). Qua năm 2023, vào tháng 4 tôi cảm thấy ngực tôi có gì không bình thường. Tôi xin gặp bác sĩ, đến tháng 7 tôi được làm mammogram và kết quả là tôi có khối u. Sau đó tôi làm ultrasound (siêu âm) kết quả là khối u đã lớn và bác sĩ liệt tôi vào danh sách “người bị ung thư”. Tôi hy vọng là khối u lành tính vì 45 năm qua tất cả kết quả đều là normal. Cảm kết quả trên tay, tôi về gọi cho Hội Ung Thư Việt Mỹ xin gặp bác sĩ Bích Liên cầu may bác sĩ cho tôi một tin vui giữa giờ tuyệt vọng. Nhưng không, sự thật vẫn là sự thật. Khi bác sĩ khám và nói tôi 99% là bị ung thư, tôi hoang mang và sợ sệt khi phải đối diện với sự thật. Đây là cơ duyên thứ hai tôi đến cùng hội, hay nói đúng hơn Hội Ung Thư Việt Mỹ đồng hành với tôi.

Tôi là người con của Chúa. Tôi rất tin rằng, “Chúa đóng cửa này và sẽ mở cho tôi cánh cửa khác.” Cánh cửa mà Chúa mở cho tôi đó là Hội Ung Thư Việt Mỹ. Tôi xin cảm ơn bác sĩ Bích Liên qua chương trình Talk Show về sức khỏe, đã giúp cho

tôi có một chút kiến thức về tự truy tìm ung thư vú cho phụ nữ. Cảm ơn giám đốc điều hành, cô Becky Nguyễn, cảm ơn tất cả quý chị nhất là hai chị Kim và chị Dương, em Nerisse, Minh Châu và rất nhiều nhân viên âm thầm giúp đỡ chúng tôi, những người cần thêm sức mạnh để chiến đấu và chiến thắng với căn bệnh quái ác này.

Bằng lời thăm hỏi, hội thảo, gặp gỡ và chia sẻ với những món quà đơn sơ nhưng đầy ấp tình người, tôi biết quý chị này cũng đã trải qua căn bệnh ung thư và bây giờ, người thực, việc thực để giúp đỡ những người như chúng tôi.

Để kết thúc câu chuyện tôi xin ghi lại một đoạn bài hát của nhạc sĩ Vũ Thành An.

*“Có một lần mắt mát mới
thương người đơn độc*

*Có oằn mình đờn đau mới hiểu
được tình yêu*

*Qua dầm dề mưa tuyết mới vui
ngày nắng về*

*Có một đời khóc than mới hiểu
đời đá vàng”*

Hãy quẳng gánh lo âu mà sống.

Với tất cả lòng biết ơn, tôi xin chúc Hội Ung Thư Việt Mỹ luôn giữ được lửa yêu mến và xin ngọn lửa ấy đốt lên, chiếu soi vào những nơi chán chường và thất vọng để nơi ấy được sưởi ấm tình người.

- Anna Dao

COMBAT HATE WITH LOVE

Chương trình tài trợ bởi Sở Dịch vụ Xã hội California (CDSS)

ẢNH HƯỞNG CỦA TỘI ÁC VÌ THÙ GHÉT

Với sự gia tăng của các hành động và tội ác thù ghét ở Hoa Kỳ, có nhiều bằng chứng cho thấy tội ác vì thù ghét không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần của nạn nhân mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần của kẻ quấy rối. Nạn nhân của tội ác thù ghét thường chịu nhiều tổn thương tâm lý hơn cả nạn nhân của tội ác bạo lực thông thường.

ẢNH HƯỞNG CỦA TỘI ÁC VÌ THÙ GHÉT ĐẾN NẠN NHÂN

- Sức Khỏe Tinh Thần Kém
 - Trầm cảm
 - Lo lắng
 - Căng thẳng mãn tính
 - Rối loạn căng thẳng sau sự kiện đau buồn gây tổn thương (PTSD)
- Sức Khỏe Thể Chất
 - Cao huyết áp
 - Tổn thương cơ thể
 - Có thể dẫn đến lạm dụng chất kích thích



ẢNH HƯỞNG CỦA TỘI ÁC VÌ THÙ GHÉT ĐẾN KẺ QUẤY RỐI

- Sức Khỏe Tinh Thần Kém
 - Trầm cảm
 - Lo lắng
 - Rối loạn tâm trạng
- Sức Khỏe Thể Chất
 - Bệnh mãn tính
 - Vấn đề về tiêu hóa
 - Bệnh tim
 - Cao huyết áp
 - Mất ngủ
 - Tăng cân



TÀI NGUYÊN HỖ TRỢ SỨC KHỎE TINH THẦN TẠI QUẬN CAM



NAMI ORANGE COUNTY
(714) 544-8488
Warmline: (714) 991-6412
www.namioc.org
Info@namioc.org

HỘI UNG THƯ VIỆT MỸ (VACF)
(714) 751-5805
www.vacf.org
mentalhealth@vacf.org

OC LINKS
(855) OC-LINKS
(855) 625-4657
www.ochealthinfo.com

CALHOPE WARMLINE
(833) 317-4673
www.calhope.org

TRUNG TÂM Y TẾ SOUTHLAND
(714) 620-7001
www.southlandintegrated.org

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE
Call or text: 988
www.988lifeline.org

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.

Nguồn: PyschMatter (<https://psychmatters.co.za>) & Better Health Channel (www.betterhealth.vic.gov.au)

SỨC KHỎE TINH THẦN

Chương trình tài trợ bởi Sở 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 đời sống xã hội của một người. Sức khỏe tinh thần có thể ảnh hưởng đến sự 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, cảm thông với người khác, và đưa ra những 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 sức khỏe tinh thần bằng những cách dưới đây.

CÁCH ĐỂ DUY TRÌ SỨC KHỎE TINH THẦN

DINH DƯỠNG

Các dưỡng chất quan trọng cho sức khỏe tinh thần:

- **A-xít béo Omega-3:** Cần thiết cho sức khỏe bộ não và làm giảm chứng viêm và nguy cơ mắc bệnh tim.
 - Ví dụ: Cá, thịt, và các loại đậu
- **Vitamin nhóm B:** Giúp điều chỉnh các hóa chất trong não, chức năng miễn dịch và a-xít amin.
 - Ví dụ: Sữa, trứng, các loại nấm, sữa chua nguyên chất, bánh mì nguyên hạt
- **Vitamin D:** Quan trọng cho việc điều hành não bộ, bao gồm tâm trạng và tư duy.
 - Ví dụ: Táo, bông cải xanh, cà rốt, cá, sữa, các loại nấm
- **Chất đạm ít mỡ:** Tăng năng lượng giúp cơ thể suy nghĩ và phản ứng nhanh chóng.
 - Ví dụ: Thịt gà, thịt nạc, cá, trứng, đậu nành, các loại hạt và đậu



GIẤC NGỦ

Số giờ ngủ cần thiết theo tuổi.

| Tuổi | Thời gian ngủ | Tuổi | Thời gian ngủ |
|---------------------------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Trẻ mới sinh (0 tới 3 tháng) | 14-17 Tiếng | Học sinh (6 tới 13 tuổi) | 9-11 Tiếng |
| Trẻ sơ sinh (4 tới 11 tháng) | 12-15 Tiếng | Thiếu niên (14 tới 17 tuổi) | 8-10 Tiếng |
| Trẻ nhỏ (1 tới 2 tuổi) | 11-14 Tiếng | Người lớn (18 tới 64 tuổi) | 7-9 Tiếng |
| Trẻ mẫu giáo (3 tới 5 tuổi) | 10-13 Tiếng | Người cao niên (65+ tuổi) | 7-8 Tiếng |

Quý vị muốn tìm hiểu thêm về sức khỏe tinh thần?
Vui lòng gọi (714) 751-5805 hoặc email mentalhealth@vacf.org.

Nguồn: Mental Health America (www.mhanational.org) và World Health Organization (www.who.int)

UNG THƯ 101: UNG THƯ PHỔI

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 phổi là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu liên quan đến ung thư ở Hoa Kỳ, chiếm tỷ lệ tử vong cao nhất ở cả nam và nữ giới. Ung thư phổi thường được chẩn đoán ở giai đoạn muộn khi các lựa chọn điều trị bị hạn chế. Những cá nhân có nguy cơ cao nếu xét nghiệm hàng năm sẽ nâng cao khả năng phát hiện sớm và tỷ lệ sống sót.

NGUY CƠ

- Những yếu tố có thể thay đổi được:
 - Hút thuốc
 - Ở gần người hút thuốc khi họ hút
 - Tiếp xúc với vài chất độc hại, chẳng hạn như thạch tín, khí độc radon hoặc khoáng chất amiăng (asbestos)
- Những yếu tố không thể thay đổi được:
 - Có tiền sử gia đình mắc ung thư phổi
 - Tiếp xúc với môi trường ô nhiễm trong nhà hoặc ngoài trời
 - Từng trải qua xạ trị phổi

TRIỆU CHỨNG

- Triệu chứng chính
 - Ho dai dẳng hoặc trở nên mãnh liệt hơn
 - Đau nhức khi thở hoặc ho
 - Khó thở
 - Ho ra máu
 - Mệt mỏi
 - Chán ăn hoặc sụt cân không rõ nguyên nhân
 - Bị nhiễm trùng đường phổi tái đi tái lại
- Triệu chứng ít phổ biến hơn
 - Những thay đổi về hình dáng của ngón tay
 - Khó nuốt hoặc đau khi nuốt
 - Thở khò khè
 - Khàn tiếng
 - Sưng mặt hoặc cổ
 - Đau ngực hoặc đau vai dai dẳng

PHÒNG NGỪA

- Đừng hút thuốc. Nếu có hút, hãy bỏ ngay.
 - Hút thuốc lá gây ra khoảng 80% đến 90% ca tử vong do ung thư phổi ở Hoa Kỳ.
- Tránh hút thuốc lá thụ động
- Kiểm tra khí độc radon ở nhà
- Tránh hoặc hạn chế tiếp xúc với các tác nhân gây ung thư
- Chế độ ăn uống lành mạnh
 - Ăn ít chất béo, nhiều chất xơ, bao gồm ít nhất 5 phần trái cây và rau tươi mỗi ngày và nhiều ngũ cốc nguyên hạt.

XÉT NGHIỆM

- Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ khuyến khích chụp hình CT cắt lớp với lượng phóng xạ thấp (LDCT) mỗi năm cho những ai từ 50 đến 80 tuổi mà:
 - Hút thuốc hay đã từng hút thuốc, và
 - Có tiền sử hút thuốc từ 20 điếu mỗi ngày từ 20 năm trở lên

Nguồn: American Cancer Society (www.cancer.org), WHO (www.who.int), & NHS (www.nhs.uk)

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 những 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 chi tiết, vui lòng liên lạc 714.751.5805 hoặc vào trang mạng www.joinallofus.org



ALL OF US 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!

SERVE- OC RESEARCH

SERVE OC

Skills-based Educational Strategies for
Reduction of Vascular Events in Orange County

CHƯƠNG TRÌNH NGHIÊN CỨU SERVE-OC LÀ GÌ?

- SERVE-OC là một nghiên cứu cộng đồng cho 3 năm, tập trung vào việc ngăn ngừa bệnh cao huyết áp và cải thiện sức khỏe tim mạch trong gia đình.

LỢI ÍCH CỦA NGHIÊN CỨU

- Kết nối với các nguồn lực y tế cộng đồng
- Cải thiện sức khỏe tim mạch và não của chính quý vị và gia đình

AI CÓ THỂ THAM GIA?

- Sống ở Santa Ana, Garden Grove, Westminster, hoặc Anaheim
- Ít nhất 2 thành viên trong gia đình để tham gia
- Thành viên phải từ 5 tuổi trở lên

WHAT IS SERVE-OC RESEARCH ABOUT ?

- SERVE-OC is a 3-year community-based study, focused on preventing high blood pressure and improving heart health among families.

WHAT ARE THE BENEFITS OF SERVE-OC?

- Connect with community health resources
- Improve the heart and brain health of both you and your family.

WHO CAN PARTICIPATE?

- Lives in Santa Ana, Garden Grove, Westminster, or Anaheim
- Need at least 2 family members to participate
- Must be 5 years or older

COVID-19 VACCINE RECOMMENDATION

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 2024 để được bảo vệ khỏi những hậu quả nghiêm trọng có thể xảy ra do COVID-19.

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.



Nguồn: Center For Disease Control And Prevention

WHO IS ELIGIBLE FOR THE UPDATED COVID-19 VACCINES?

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

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.

Source: Center For Disease Control And Prevention

COVID-19 MASK RECOMMENDATION

KHI NÀO THÌ NÊN ĐEO KHẨU TRANG



Nếu quý vị xét nghiệm dương tính cho COVID-19, nên đeo khẩu trang trong 10 ngày.



Nếu quý vị cho rằng bản thân có thể đã bị nhiễm và sẽ tiếp xúc với người có nguy cơ cao mắc bệnh COVID-19, hãy đeo khẩu trang.



Nếu quý vị có nguy cơ cao mắc bệnh nặng hơn, hãy đeo khẩu trang khi ở trong không gian kín, không thoáng khí hoặc khi di chuyển bằng phương tiện giao thông công cộng.

WHEN TO CONSIDER WEARING A MASK



If you test positive for COVID-19, masking for 10 days is recommended.



If you believe you were exposed and will be in contact with someone who is higher risk, consider wearing a mask.



If you are at higher-risk of becoming severely ill, consider wearing a mask when you are in an indoor public setting with poor ventilation, or when traveling on public transportation.

Nguồn: California Department of Public Health

Source: California Department of Public Health

A MESSAGE FROM OUR BOARD

Dear readers:

On behalf of the Board of Directors, staff, and volunteers at Vital Access Care Foundation (VACF), I would like to wish you a happy, healthy, and prosperous New Year!

The definition of “Care” that VACF envisions is to provide what is necessary for a healthy and happy community where everyone has access to fair and just opportunity to thrive. Our mission is striving to improve the health and well-being of the community through education, research, advocacy, and service.

To achieve our mission, VACF continues to improve and expand our programs and services. For example, our cancer programs now include not only education, early detection, and treatment navigation; but also mental health and other patient support services such as transportation, nutrition, housing, insurance counseling, and other survivorship services. Another example is our food assistance program which has been a huge success and is greatly appreciated by hundreds of community members who come to VACF every week for nutritious, including fresh vegetables and fruit donated by local supermarkets through collaborations with the OC Food Bank and Second Harvest Food Bank.

Please spread the word about VACF! You may help a friend or a family member find support during their difficult time by referring them to VACF.

This newsletter has a lot of information that can help you and your family stay healthy and well. I hope you find it helpful!

My best wishes to you all!

Bichlien Nguyen, M.D.
Chair of the Board of Directors
Vital Access Care Foundation (VACF)

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

TIẾNG VIỆT TRANG SỐ 2

A MESSAGE FROM OUR STAFF

Dear community members,

Welcome Spring and Year of the Dragon! Spring is a season that symbolizes renewal, growth, and hope. The warmth of the sun and the vibrant colors of blooming flowers mirror the strength within everyone facing adversity. This is especially true for cancer patients as the season's rejuvenating energy serves as a source of inspiration, uplifting the hearts of cancer patients and instilling a sense of optimism for a brighter, and healthier tomorrow.

This year's spring holds special significance as it coincides with the Year of the Dragon. In many cultures, especially in the Vietnamese community, the dragon is a symbol of strength, good fortune, courage, and transformation. This mythical and magical creature serves as a reminder of one's inner strength and ability to navigate through difficult times. By embracing the positive energy associated with the Year of the Dragon, one can create an optimistic mindset for a more positive outlook.

With the combination of these elements, 2024 is a year filled with positive and hopeful sentiments that can be uplifting for cancer patients or anyone going through challenging times. As we continue with the Year of the Dragon and spring, we hope you embrace all the positive changes and the potential for growth and prosperity throughout the year.

- Vital Access Care Foundation (VACF)
Hội Ung Thư Việt Mỹ

VACF TEAM

Becky Nguyen, MPH, MPA

Executive Director

Dung Hua, MHA

Director of Programs

Christina Khodavandi, BSN, RN, PHN

Dung Nguyen

Duong Nguyen

Giang Pham

Hailey Do, MPH

Justine Vo

Kim Pham, MS

Kim Van Der Ham

Linh Nguyen

Quy Le

Quynh Do

Tran Nguyen

Tu Do

Vi Doan

Veronica Valenzuela

APITF DIRECT CARE NETWORK

Grow your career, develop your skills, and provide the highest possible quality of care. The APITF Direct Care Network is a training program for in-home and community-based caregivers of older adults and people with disabilities.



Free Training Courses

Online and in-person available
Zoom support provided by request



Earn Incentive Payments

Up to \$3,500 for eligible participants



Grow Your Skills, Boost Your Future

For more information
or to sign up, please visit
linktr.ee/caregivertrainings
or contact **714.353.9806**.



This program is supported by the California Department of Aging, CalGrows Innovation Fund.

2023 IMPACT

13,642

clients

256

cancer patients

CARE COORDINATION

☑ financial ☑ medical ☑ social ☑ mental

1,461

screenings & shots

breast cancer
hepatitis B & C (liver)
colorectal cancer
skin cancer
Tuberculosis
COVID-19 & Flu

NAVIGATION

23,930

 referrals & linkages

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

ASSISTANCE

2,001

 peer support sessions

4,448

 chronic disease management

2,825

 prevention & testing navigation

10,994

 food assistance provided

3,730

 trips for cancer patients

OUTREACH + EDUCATION

56

 radio shows

40

 TV & newspaper

171

 distribution & screenings

115

 outreach activities

252,657

media footprints

17,883

community members engaged and educated

85

health classes, community trainings and webinars



community centers



temples



health fairs



educational institutions



churches



supermarket

CORE SERVICES

CONTINUUM OF CANCER CARE

- Educational materials & Workshops
- Screenings (Free or Low Cost)
 - * Mammograms and Pap smears
 - * Clinical breast exams events
 - * Colorectal cancer screenings
- Patient navigation & Care coordination:
 - * Counseling or consultation with a volunteer doctor
 - * Free or low-cost medication programs
 - * Linkages to diagnostic and treatment options
- Survivorship & Peer support
 - * Hope and Wellness Together series
 - * Monthly support group
 - * One-on-one support

OUTREACH, EDUCATION & NAVIGATION

- Educational workshops & Trainings
- Wellness & Healing
 - * Safety training & Community healing activities
- Resources & Access to:
 - * Food
 - * Health insurance—Covered California
 - * Language interpretation and explanation services
 - * Legal assistance, transportation, social services, & community resources
 - * Mental health

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

- Ensure just opportunities to health, housing, and long-term care for the AANHPI community.

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)

April 26
May 31
June 28
July 26

August 30
September 27
October 25
November 22

UPCOMING EVENTS

Back to School Safely

August 3, 2024

VPASC

August, 2024

FOOD PANTRY

Held every **TUESDAY** to **FRIDAY** afternoons.
Limited quantity— **BY APPOINTMENT ONLY.**
Book an appointment at tinyurl.com/vacfpantry

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)

April 13
May 11
June 8
July 13

August 10
September 14
October 12
November 9

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. **ITEMS MAY VARY.**

April 6
May 4
June 1
July 6

August 3
September 0
October 5
November 2

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

CONTACT US

 714.751.5805

 info@vacf.org

 Little Saigon Radio 1480 AM
5:25PM | Thursday

 www.vacf.org
www.ungthu.org

  @vacfsocal

OFFICE CLOSURES

Memorial Day
Monday - May 27

Independence Day
Thursday - July 4

Labor Day
Monday – September 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!

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

1 | DONATION BY CHECK OR CASH

Please send cash or check contributions to:

VACF
17150 Newhope St. #201
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.



Are you interested in supporting VACF on a regular basis?
Please consider joining the VACF Cancer Fighters Circle! Starting at \$24.00 (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:

Cuc Thi Nguyen

Di Ba Vo

Hiep Le

Jennifer Chung

John Ho

Lan H. Lu

Ngoc & Hoa Tran

Tam Ho & Joan Nguyen

REFLECTION CORNER

*"Why do we live in this place
Spinning endlessly, without any joy
Only loss brings sympathy for
those who are lonely.*

*Only through agony do we
understand love.*

*Through heavy rain, snow, joy
will come when the sun returns.*

*Only after hardship do we
understand the life of the
golden stone."*

A verse from the musical piece
"The Life of the Golden Stone."
Composer: Vu Thanh An.

I took this verse from "The Life
of the Golden Stone" to start off
my story that I will begin to tell.

I came to the United States at
the end of 2007, amidst a warm
and romantic autumn. I began
to familiarize myself with the
new life and within a few
months, winter arrived, a
particularly gloomy one. I found
myself wondering, "Why do we
live in this place?". I plunged into
work, working tirelessly to forget
the passing time, "spinning
endlessly without any joy."

In the pursuit of happiness, I
often tuned into VACF's radio
shows. I particularly
remembered a show that
discussed about Hepatitis A, B,
and C and its screening
recommendations. I
immediately called VACF and
scheduled an appointment to
get screened. After I got
screened, the test results
indicated I had hepatitis B and
that marked my initial
interaction with VACF. Since

then, VACF remained by my side
for about the next three years.
As the years passed, my hepatitis
B began to stabilize and my
interaction with the foundation
lessened. I believed my destiny
with VACF had concluded and we
went our separate ways from
that point onward.

However, this was not the case
since "VACF still owes me" like
the title of a Vietnamese song
"You Still Owe Me". At the end
of 2022, I went for a routine
mammogram and the result
came back normal. Around April
2023, I felt something abnormal
in my breast and scheduled for
a mammogram in July. The
mammogram result showed a
tumor and I scheduled for an
ultrasound. After the
ultrasound, it was confirmed
that the tumor had grown and
the doctor categorized me as a
"cancer patient". I hoped the
tumor was benign because for
the past 45 years, all my results
were normal. Holding the lab
results, I called VACF and
scheduled to meet with Dr. Bich
Lien, hoping for some good news
amidst this storm; however, the
truth remained the truth. After
my consultation with Dr. Bich
Lien, she stated that she was
99% sure that it was cancer. I
was shocked, but nonetheless, I
was forced to face the truth. This
was the second time destiny has
brought me to VACF.

I am a child of God and I firmly
believe that when God closes a
door, he will open another one.
The door that God opened for

me was a door to VACF. I want
to thank Dr. Bich Lien for
providing me with some
knowledge about self-
examination for breast cancer
through her countless radio
shows. I would like to thank the
Executive Director, Mrs. Becky
Nguyen, and the entire staff,
with special recognition to Ms.
Kim, Ms. Duong, Nerisse, and
Minh Chau. Their support has
been invaluable for those
requiring additional strength to
confront and overcome this
challenging illness.

Through words of
encouragement, putting in hard
work, attending monthly
support groups, and exchanging
simple yet meaningful gifts, I
discovered that these sisters
have already fought cancer
themselves and are now aiding
others in their journey.

To conclude my story, I want to
quote a verse from a song
written by Vu Thanh An:

*"Only loss brings sympathy for
those who are lonely.*

*Only through agony do we
understand love.*

*Through heavy rain, snow, joy
will come when the sun returns.*

*Only after hardship do we
understand the life of the
golden stone."*

With heartfelt gratitude, I hope
that VACF continues to uphold
the flame of love, burning and
shining bright in times of
darkness.

- Anna Dao

COMBAT HATE WITH LOVE

Stop the Hate Program by the California Department of Social Services

EFFECT OF HATE CRIMES

With the rise of hate crimes in the United States, it is more evident that hate crimes not only affect the victim's physical and mental health, but it can also affect the physical and mental health of the aggressor. It has been reported that victims of hate crimes are more likely to experience psychological distress than victims of violent crimes.

THE EFFECT OF HATE CRIMES ON THE VICTIM

• Mental Health

- Depression
- Anxiety
- Chronic Stress
- PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)



• Physical Health

- Hypertension
- Physical injuries
- Can lead to alcohol and drug usage



THE EFFECT OF HATE CRIMES ON THE AGGRESSOR

• Mental Health

- Depression
- Anxiety
- Mood Disorder



• Physical Health

- Chronic Illness
- Digestive Problems
- Heart Disease
- Hypertension
- Insomnia
- Weight Gain



MENTAL HEALTH RESOURCES IN OC



NAMI ORANGE COUNTY

(714) 544-8488

Warmline: (714) 991-6412

www.namioc.org

Info@namioc.org

VITAL ACESS CARE FOUNDATION

(714) 751-5805

www.vacf.org

mentalhealth@vacf.org

OC LINKS

(855) OC-LINKS

(855) 625-4657

www.ochealthinfo.com

CALHOPE WARMLINE

(833) 317-4673

www.calhope.org

SOUTHLAND INTEGRATED SERVICES

(714) 620-7001

www.southlandintegrated.org

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

Call or text: 988

www.988lifeline.org

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.

Source: PyschMatter (<https://psychmatters.co.za>) & Better Health Channel (www.betterhealth.vic.gov.au)

MENTAL WELL-BEING

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 illnesses, there are ways to maintain a positive mental health.

TIPS FOR MAINTAINING GOOD MENTAL HEALTH

NUTRITION

Important nutrients for mental health:

- **Omega-3 Fatty Acids:** Essential to brain health and reduce inflammation and risk of heart disease.
 - Ex. Fish, meat, and nuts
- **B-group Vitamins:** Helps to regulate brain chemicals, immune functions, and amino acids.
 - Ex. Milk, eggs, mushrooms, plain yogurt, whole grain breads
- **Vitamin D:** Important for brain function, including mood and critical thinking.
 - Ex. Apples, broccoli, carrots, fish, milk, mushrooms
- **Lean Protein:** Boost energy allowing your body to think and react quickly.
 - Ex. Chicken, lean meat, fish, eggs, soybeans, nuts and seeds



SLEEP

Recommended hours of sleep based on age.

| Age | Hours of Sleep | Age | Hours of Sleep |
|---------------------------------|----------------|------------------------------------|----------------|
| Newborns (0 to 3 months) | 14-17 Hours | School Children (6 to 13 years) | 9-11 Hours |
| Infants (4 to 11 months) | 12-15 Hours | Teens (14 to 17 years) | 8-10 Hours |
| Toddlers (1 to 2 years) | 11-14 Hours | Adults (18 to 64 years) | 7-9 Hours |
| Pre-schoolers (3 to 5 years) | 10-13 Hours | Older Adults (65+ years) | 7-8 Hours |

Interested in learning more about mental health?

Please contact VACF at (714) 751-5805 or email us at mentalhealth@vacf.org.

Source: Mental Health America (www.mhanational.org) and World Health Organization (www.who.int)

CANCER 101: LUNG 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.

Lung cancer is the leading cause of cancer-related deaths in the United States, accounting for the highest mortality rates among both men and women. Lung cancer is often diagnosed at advanced stages when treatment options are limited. Screening high risk individuals has the potential to allow early detection and to dramatically improve survival rates.

RISK FACTORS

- Risk Factors You Can Change
 - Smoking
 - Exposure to secondhand smoke
 - Exposure to certain toxic substances, such as arsenic, radon, or asbestos
- Risk Factors You Cannot Change
 - Personal or family history of lung cancer
 - Exposure to indoor and outdoor air pollution
 - Previous radiation therapy to the lungs

SYMPTOMS

- Main Symptoms
 - Coughing, especially if it persists or becomes intense
 - Ache or pain when breathing or coughing
 - Shortness of breath
 - Coughing up blood
 - Fatigue
 - Loss of appetite or unexplained weight loss
 - Lung infections that keep coming back
- Less Common Symptoms
 - Changes in the appearance of your fingers
 - Difficulty swallowing or pain when swallowing
 - Wheezing
 - A hoarse voice
 - Swelling of the face or neck
 - Persistent chest or shoulder pain

PREVENTION

- Don't smoke. If you smoke, quit
 - Cigarette smoking causes about 80% to 90% of lung cancer deaths in the U.S.
- Stay away from secondhand smoke
- Check your home for radon
- Avoid or limit exposure to cancer-causing agents
- Maintain a healthy diet
 - Research suggest eating a low-fat, high-fiber diet, including at least 5 portions a day of fresh fruit and vegetable, and plenty of wholegrains.

SCREENING

- American Cancer Society recommends yearly screening for lung cancer with a low-dose CT (LDCT) scan for people aged 50 to 80 years who:
 - Smoke or used to smoke &
 - Have at least a 20 pack-year history of smoking

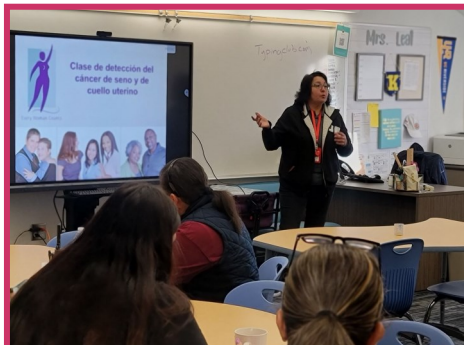
Source: American Cancer Society (www.cancer.org), WHO (www.who.int/), & NHS (www.nhs.uk)

ALL OF US RESEARCH PROGRAM RETURNS GENETIC HEALTH RESULTS TO PARTICIPANTS

This is a research project from the National Institute of Health, which includes 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 their



Sinh Hoạt Vừa Qua



Recent Activities & Events



Thank You

FOR YOUR WONDERFUL SUPPORT & PARTNERSHIPS

A Dong Supermarket
AASCSC Inc
AmazonSmile Foundation
American Online Giving
An Tran
Anh T Nguyen
Anh Thu Tran
Anna Dao
Annie Luong
APIAHF
Applied Medical
Archstone Foundation
Asian Health Coalition
Bao Hien
Bich N Nguyen & Mai Nguyen
Bich Ngoc Nguyen
Blackbaud Edison International
Blackbaud Giving Boeing
Blackbaud Pimco Foundation
BPSOS. Inc
Bolsa Grande HS Lion Dance Club
Breakthrough Genomics
Breast Cancer Solutions
Brightark
BTS- Tue Nguyen
CalOptima
Caregiver Resource Center
CDHS-Every Woman Counts
Cevadne Lee
Charitable Ventures of OC
Cindy Trang Dang
City of Hope
Collin Vu, M.D.
Community Catalyst
Community Partners
Cuc Thi Nguyen
Cynthia Forsthoff, MD
Danny H. Do
Dao T Phung/ Paul Tran
David Shaheen
Dean Ngo Ba Dinh, MD
Debbie Thi Tran
Derrick Nguyen Hoang Dung, Esq
Di Ba Vo
Diana Nguyen
Diane T. Nguyen
Diem Tran
Doan Family Trust
Dong & Joanna Huynh
Drew Tran
Duc-Thieu Vu & Audrey Doan
Duc Hong Vuong
Dung N Hua
Dung Nguyen
Duong & Bichlien Nguyen
Ecosolar USA
Elaine Nguyen
Fidelity Charitable Gift Fund
Frontstream
Gary Nguyen & KimDzung Pham
Giang Bui
Gilead Sciences, Inc.
Ha Ngoc Pham
Hang Dang, MD
Hang Le
Hang Luu
Hang Thu Nguyen
Hanni Thuyhang Vu
Hao-Nhien Q Vu
Helen Hanh Le
Henry Ngo
Hepatitis B Foundation
Hi Tran
Hiep Le
Hoag Memorial Hospital
Hong Luu
Huong & Gary Craft
Huong Doan
Huong Lan Nguyen
Huy Le
ICAN
India Kaelin & Khang Nguyen, MD
Jacqueline Kim, PhD
Jacqueline Tran, DrPH
Jagtinder & Anju Dang
Jahmela Pech
Jaimee Doan
James Viet Tran, MD
Jeanette N. Nguyen
Jeannie Phi-Loan & Toan Nguyen
Jennifer D Chung
Joan Nguyen & Tam Ho
Joe Thai
John H. Nguyen
John N. Ho
Julie Nguyen
Julie Vo
Justine Vo
Kathy Nguyen
Katie Tran
Kelly & Jennifer McMillen
Ken So HaTang
Khai T. Vu MD Medical Corporation
Khanh Tran Le & Thong Nguyen Le
Khoa D Vu

Khoi Quang Tang, MD
Kim Pham
Kim T Pham
Kimberly Ta
Ky Duyen House
La Serna- Yen
Lan Chi Le Bui, PharmD
Lan Lu
Le Thanh Phuong
Lien Nguyen
Linh Pham
Linh Vu & Hong Vu
Liza Krassner
Mai Dang
Manuel Phu Nguyen
Mark Nguyen
MECCA
Memorial Health Services
Minh-Yen Nguyen
Minh Duy Vo
Minh Luong
Minh Tran
My-Le Pham
Network For Good
Nghia Chi Lam
Ngoc-chi Nguyen
Ngoc Nguyen
Ngoc Thuy Trina Nguyen, OD
Ngoc Tran
Nguyen Trong Truong
Nguyet T. Nguyen
Nhan Van Tu & Yen T Ngo
Nhi Nguyen
NhuY Thi Trinh
Nicholas H. Nguyen
Nick Ta
Nina Hoa Binh Le
OC Community Foundation
OCAPICA
OCTA
Orange County's United Way
Pacific Asian Counseling Services

Panorama Global Funds
Paul Do
Paul & Dung Phinouwong
Paul T. Duong, MD
Peter Sloman
Peter Vu, MD
Pham Thanh Do
Phi T Cao
Phung Nguyen
Phuong-Ha Nguyen
Phuong Hong Nguyen
Phuong Ta
Phuong Trang Cao & Duc Do, MD
Prevent Cancer Foundation
Priscilla Huang, JD
Providence St. Joseph
Que H Nguyen
Quinn's Pharmacy
Quy Le
Quynh Duong, DDS
Quynh-Nga & Thomas Gredig
RHA - Richard Heath & Associates, Inc.
Richard Hoan Tu
Rick Le & Rose Tran
Rize Hospice
Robinson Pharma, Inc.
Saigon City Marketplace
Sara Kim
Second Harvest Food Bank
Silvia P. Lee
Sora Park Tanjasiri, DrPh
Southland Integrated Services
Stuart Fong
Sung Do
Suong Nguyen Vu
Tam Do
Tay Van Nguyen
Ten Advertising, LLC
Thai-Hoa Vu
Than & Bichlien Nguyen, MD
Thanh-Van T. Luyen
Thanh D. Le

Thanh Lam
Thanh Timmins
The Cambodian Family
Theresa Thanh Ngoc Nguyen, MD
Thien Dang & Thuy Ba Vo
Thomas DV Pham & Teresa Nguyen
Thuong Campos
Tiffany Kaaikamanu
Tiffany Thu Do
To Sen
Tom Luu
Tracy Le
Trang Ly
Trang Nguyen
Trang Vo
Trinh Ngoc & Nancy Le
Trinh Nguyet Le
Trung Doan, DDS
Truong Tuyet Dung
Truyen Le
Tushar Patel, MD
Tuyet Ngo
UC Irvine
UCI Health
United Way California Capital Region
University of California, Irvine
Vanh Khuyen Le
Veronica Valenzuela
Vi Doan
Vi T Do
Vietnamese Alzheimer's Support Group

**& MANY WONDERFUL
VOLUNTEERS & SUPPORTERS!**



11TH ANNUAL Gala



THE MAGIC OF HOPE

On Sunday, November 19, 2023 **Vital Access Care Foundation (VACF)** hosted our 11th annual GALA celebrating 21 years of services in the community as a 501(c)(3) non-profit. Since its establishment, VACF has been dedicated to raising awareness on cancer through education, screenings, navigation, and support. As time progressed, VACF has expanded our programs and services to address social determinants of health as well as serve a wider community by helping in English, Spanish, and Vietnamese. However, all this accomplishment wouldn't have happened if it wasn't for the support from our partners, donors, and community members.

VACF is grateful for your support and kindness. Thank you for your generosity!



Chủ Nhật, ngày 19 tháng 11 năm 2023, Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) đã tổ chức buổi Tiệc GALA để kỷ niệm 21 năm phục vụ cộng đồng với tư cách là một tổ chức phi lợi nhuận 501(c)(3). Kể từ khi thành lập, VACF luôn chú trọng nâng cao nhận thức cộng đồng bằng cách phổ biến kiến thức, truy tầm, hướng dẫn, và hỗ trợ. Qua 21 năm, VACF đã mở rộng các chương trình và dịch vụ để giúp giải quyết các vấn đề xã hội có ảnh hưởng đến sức khỏe.

VACF cũng mở rộng các dịch vụ bằng cách cung cấp hỗ trợ bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, và tiếng Việt.

Tuy nhiên, tất cả những thành tựu này sẽ không xảy ra nếu không có sự hỗ trợ từ các đối tác, nhà tài trợ và các thành viên cộng đồng.

VACF rất biết ơn lòng hảo tâm và mọi sự hỗ trợ của quý vị. Chân thành cảm ơn quý vị!



SPECIAL THANKS TO THE FOLLOWING MAJOR SPONSORS AND UNDERWRITERS

APPLIED MEDICAL

BTS EVENT RENTALS

CANCER & BLOOD SPECIALTY CLINIC

CITY OF HOPE

CREMA CAFE ARTISAN BAKERY

DR. BICHLIEN & MR. THAN NGUYEN

DR. THAI VAN NGUYEN

MEMORIAL CARE ORANGE COAST MEDICAL CENTER

MR. DUONG NGUYEN

MS. DUNG PHINO UWONG

MS. JEANNIE-PHI LOAN NGUYEN

NRG POWER, INC.

OC MRI

PROVIDENCE ST. JOSEPH HEALTH

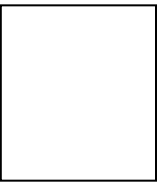
SAIGON CITY MARKETPLACE

UCI HEALTH

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 | ungthu.org

 info@vacf.org

  @VACFsocal

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