

Nhịp Cầu Hy Vọng Bridge of Hope

MÙA XUÂN | SPRING 2026



MỤC LỤC | IN THIS ISSUE:

VIÊM GAN B | HEPATITIS B
GÓC TÂM SỰ | REFLECTION CORNER
SINH HOẠT SẮP ĐẾN | UPCOMING EVENTS
UNG THƯ 101: UNG THƯ CỔ TỬ CUNG | CANCER 101: CERVICAL CANCER
TỔNG KẾT PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG 2025 | COMMUNITY IMPACT 2025



VACF

Vital Access Care Foundation

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.

 info@vacf.org

 www.vacf.org

 714.751.5805

 714.751.5824

 @VACFsocal

THÔNGIỆP TỪ HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ

Kính thưa Quý độc giả:

Chúc mừng mùa xuân! Tôi hy vọng quý vị đã có một khởi đầu năm mới thật tuyệt vời và những ngày tháng sắp tới sẽ tiếp tục mang đến cho quý vị niềm vui, sự bình an và trên hết là sức khỏe dồi dào.

Tôi muốn nhân cơ hội này xin nhắc nhở quý vị thực hiện các xét nghiệm truy tầm định kỳ đúng thời hạn, nhất là cho bệnh ung thư. Một số ung thư có thể phòng ngừa hoặc điều trị hiệu quả nếu được phát hiện sớm. Dưới đây là các hướng dẫn tầm soát chung để giúp quý vị tham khảo:

- **Ung thư vú:** Phụ nữ từ 40 đến 44 tuổi có thể bắt đầu chụp nhũ ảnh hàng năm. Người từ 45 đến 54 tuổi nên chụp nhũ ảnh mỗi năm. Người từ 55 tuổi trở lên có thể chuyển sang chụp nhũ ảnh mỗi hai năm một lần.
- **Ung thư tuyến tiền liệt (nhiếp hộ tuyến):** Các quý ông nên nói chuyện với bác sĩ của mình về xét nghiệm máu PSA và thăm khám trực tràng bằng ngón tay (DRE).
- **Ung thư phổi:** Người lớn (nam và nữ) từ 50–80 tuổi có tiền sử hút thuốc 20 gói-năm (tương đương với mỗi ngày một gói trong 20 năm), hiện đang hút thuốc hoặc đã bỏ hút thuốc trong vòng 15 năm qua, nên chụp CT phổi liều quang tuyến thấp hàng năm.
- **Ung thư đại trực tràng:** Người lớn (nam và nữ) từ 45–75 tuổi nên được tầm soát định kỳ. Các lựa chọn bao gồm xét nghiệm phân (mỗi 1–3 năm tùy loại xét nghiệm) hoặc nội soi đại tràng mỗi 10 năm. Người từ 76–85 tuổi nên tham khảo với bác sĩ về việc tầm soát.
- **Ung thư cổ tử cung:** Phụ nữ từ 21–29 tuổi nên làm xét nghiệm Pap mỗi 3 năm. Người từ 30–64 tuổi nên làm xét nghiệm HPV mỗi 5 năm, hoặc xét nghiệm Pap mỗi 3 năm, hoặc làm đồng thời Pap và HPV mỗi 5 năm. Đối với phụ nữ từ 65 tuổi trở lên, tuy một số có thể không còn cần truy tầm nữa, nhưng nguy cơ mắc ung thư vẫn còn và tăng theo tuổi tác, vì vậy việc khám sức khỏe định kỳ hàng năm và khám phụ khoa rất quan trọng.
- **Ung thư da:** Hiện thời chưa có hướng dẫn đại trà cho việc truy tầm sớm ung thư da. Tuy nhiên, Hội Ung Thư Hoa Kỳ khuyên mọi người phòng ngừa bằng cách tránh các tia tử ngoại, dùng kem chống nắng và tự kiểm tra da mỗi tháng, bao gồm kiểm tra toàn bộ bề mặt da và chú ý quan sát bất kỳ thay đổi nào về kích thước, hình dạng, màu sắc, kết cấu da hoặc các nốt mới xuất hiện.

Xin lưu ý đây chỉ là các hướng dẫn chung cho các loại ung thư hiện có lời khuyên về truy tầm sớm cho đại chúng có nguy cơ bị ung thư trung bình. Tùy vào tiền sử sức khỏe cá nhân và gia đình, quý vị có thể cần một chương trình tầm soát khác. Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình về phương án phù hợp nhất với quý vị. Thực hiện các bước phòng ngừa ngày hôm nay có thể cứu mạng sống cho ngày mai.

Chúc quý vị luôn mạnh khỏe và bình an.

Trân trọng,

Bác sĩ Nguyễn Bích Liên

Chủ tịch Hội đồng Quản trị

Vital Access Care Foundation-VACF

HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ

Bíchliên Nguyễn, MD
Chủ Tịch

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

Thái Vân Nguyễn, MD
Thư Ký

Cynthia Forsthoff, MD

Derrick Nguyễn Hoàng
Dũng, Esq.

Khôi Q. Tăng, MD

Quốc-Anh Hồ, MD

Becky Nguyễn, MPH, MPA
Giám Đốc Điều Hành

LỜI NHẮN TỪ VACF

Kính thưa Quý đồng hương,

Khi bước vào một mùa mới tràn đầy hy vọng và cơ hội, đây là thời điểm thích hợp để nhắc nhở bản thân rằng tài sản quý giá nhất của chúng ta chính là sức khỏe. Đây là lúc hoàn hảo để mỗi người tự nhìn lại và chủ động thực hiện những bước cần thiết nhằm bảo vệ sức khỏe của mình.

Hội khuyến khích tất cả mọi người ưu tiên thực hiện các xét nghiệm tầm soát định kỳ, không chỉ cho ung thư mà còn cho sức khỏe thể chất, tinh thần và cảm xúc. Có nhiều loại tầm soát khác nhau có thể tạo ra sự khác biệt tích cực trong hành trình chăm sóc sức khỏe của quý vị, bao gồm:

- **Tầm soát ung thư:** Như chụp nhũ ảnh, xét nghiệm Pap, nội soi đại tràng và khám tuyến tiền liệt giúp phát hiện sớm các vấn đề khi việc điều trị đạt hiệu quả cao nhất.
- **Khám sức khỏe định kỳ:** Khám tổng quát hằng năm giúp theo dõi huyết áp, cholesterol, đường huyết và các chỉ số quan trọng khác, mang lại cái nhìn toàn diện về sức khỏe thể chất của quý vị.
- **Tầm soát sức khỏe tinh thần và cảm xúc:** Những công cụ đơn giản có thể giúp nhận diện sớm các dấu hiệu trầm cảm, lo âu hoặc căng thẳng. Nhận biết sớm sẽ mở ra cơ hội để được hỗ trợ và phục hồi.
- **Tầm soát sức khỏe hành vi:** Bao gồm việc đánh giá sử dụng chất gây nghiện, thói quen ăn uống, chất lượng giấc ngủ hoặc lối sống những yếu tố có thể ảnh hưởng đến sức khỏe lâu dài.
- **Tiêm chủng và vắc-xin:** Việc chích ngừa đủ các mũi tiêm như cúm, vắc-xin COVID-19 tăng cường và các vắc-xin khác giúp bảo vệ quý vị và những người xung quanh.

Chăm sóc phòng ngừa là một trong những công cụ mạnh mẽ nhất giúp chúng ta duy trì sức khỏe và sự dẻo dai. Các dịch vụ này giúp sàng lọc và phát hiện vấn đề sức khỏe trước khi quý vị có triệu chứng. Hầu hết các gói bảo hiểm đều chi trả cho dịch vụ phòng ngừa, vì vậy thông thường quý vị không cần phải trả tiền túi. Dù đó là một buổi khám sức khỏe, một lần kiểm tra tinh thần, hay chỉ đơn giản là trò chuyện với ai đó về cảm xúc của quý vị, mỗi bước đi đều có ý nghĩa.

Nếu quý vị chưa chắc chắn về những tầm soát phù hợp với mình, cần hỗ trợ để bắt đầu, hoặc có thắc mắc về các lựa chọn bảo hiểm y tế như Medi-Cal hoặc Covered California, Hội luôn sẵn sàng hỗ trợ.

Xin đừng ngần ngại liên lạc với bác sĩ gia đình của quý vị hoặc kết nối với Hội. Hội luôn ở đây để đồng hành và hỗ trợ quý vị.

ENGLISH STARTS PAGE 10

- Toàn Thể Nhân Viên VACF

NHÂN VIÊN VACF

Becky Nguyễn, MPH, MPA
Giám Đốc Điều Hành

Dung Hứa, MHA
Giám Đốc Chương Trình

Anna Võ

Christina Khodavandi, BSN, RN, PHN

Dung Nguyễn

Dương Nguyễn

Giang Phạm

Grace Lê, PsyD, MA, MS, MFT

Hailey Hương Đỗ, MPH

Hoàng Trần

Jaimee Doãn

Justine Võ

Kim Phạm, MS

Kim Van der Ham

Quý Lê

Quyên Đỗ

Veronica Valenzuela

TỔNG KẾT 2025

18,667

khách hàng

360

người bệnh ung thư

PHỐI HỢP CHĂM SÓC SỨC KHỎE

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

3,750

hướng dẫn
phòng ngừa
& truy tìm

ung thư vú
ung thư cổ tử cung
viêm gan B & C (gan)
ung thư ruột
ung thư da

HƯỚNG DẪN

50,845 liên kết & theo dõi
đến các dịch vụ

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

TRỢ GIÚP

3,067 hỗ trợ tinh thần
người cùng hoàn cảnh

6,217 hướng dẫn chăm sóc
các bệnh mãn tính

12,012 dịch vụ hỗ trợ
gia đình

36,174 phần hỗ trợ
thực phẩm

4,892 chuyển xe đưa đón
người bệnh ung thư



TIẾP CẬN

54 chương trình
phát thanh

34 truyền hình
báo chí

243 buổi hỗ trợ
& truy tìm

111 sinh hoạt tiếp
cận cộng đồng

☑ trung tâm cộng đồng ☑ chùa ☑ hội chợ y tế
☑ cơ sở giảng dạy ☑ nhà thờ ☑ chợ, siêu thị

PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

394,750

thành viên cộng đồng
nâng cao nhận thức

22,013

người tham dự và tìm hiểu

369

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

DỊCH VỤ

HƯỚNG DẪN TOÀN DIỆN 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
 - * Viêm gan B&C: thử máu
- 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 thể dục và sinh hoạt cộng đồng
 - * 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:
 - * Trợ giúp thực phẩm hàng tuần
 - * Trợ giúp thực phẩm hàng tháng
 - * Tư vấn ghi danh bảo hiểm y tế và trợ cấp xã hội qua - Covered California và BenefitsCal
 - * 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

- Tiếp cận và kết nối cộng đồng để đưa nghiên cứu sức khỏe đến gần hơn với mọi người qua các chương trình như All of Us và CARE, v.v.

PHÁT TRIỂN CỘNG ĐỒNG

- Thăm viếng tại gia cho gia đình có trẻ 0-5 tuổi
- Tư vấn về nhà ở và kỹ năng tài chính
- Chương trình nhân viên sức khỏe cộng đồng

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 vị 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

Vui lòng 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:

<https://www.vacf.org/support>

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. 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 | 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 email 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 \$25.00 (chỉ vài ly cà phê) mỗi tháng, những đóng góp quý báu của quý vị sẽ giúp cho VACF duy trì những hoạt động nâng cao nhận thức về sức khỏe, truy tầm ung thư và hướng dẫn chăm sóc bệnh nhân ung thư trong cộng đồng, **tất cả hoàn toàn miễn phí.**

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

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

Hãy cùng góp sức trong cuộc chiến với ung thư.

Để tham gia 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

Jennifer Chung

John Ho

Khoa & Luom Vu

Lan H. Lu

Ngoc & Hoa Tran

Peter Sloman

Tam Ho & Joan Nguyen

Thanh Lam

SINH HOẠT SẮP ĐẾN

THUYẾT TRÌNH HÀNG THÁNG

Thuyết trình tại văn phòng và qua Zoom về các vấn đề y tế và sức khỏe. Đặt câu hỏi với các bác sĩ và khách mời với nhiều chuyên môn khác nhau.
4:00 PM THỨ SÁU tuần cuối cùng mỗi tháng.

Ngày 24 tháng 4
Viêm Gan B và Sức Khỏe Gan
Bác sĩ Lê Đức Trường Sinh

NHÓM HỖ TRỢ

NGƯỜI BỆNH UNG THƯ

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

NGƯỜI CHĂM SÓC THÂN NHÂN

Tại văn phòng vào sáng **THỨ BA** hoặc **THỨ NĂM cách tuần.**

NGƯỜI BỆNH ALZHEIMER'S VÀ THÂN NHÂN

Tại văn phòng vào mỗi **THỨ TƯ tuần đầu tháng** lúc 10:30 AM.

KHÁM BỆNH MIỄN PHÍ

KHÁM VÚ Y TẾ

Chủ nhật, 19 tháng 4 lúc 9:00 AM tại OCMC

KHÁM UNG THƯ DA

Chủ Nhật, 17 tháng 5 lúc 9:00 AM tại OCMC

LỚP CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

Tìm hiểu về các chủ đề khác nhau, từ tầm soát ung thư và sức khỏe tinh thần đến ăn uống lành mạnh.
Quý vị có thể liên lạc đặt hẹn cho bản thân hoặc theo nhóm (tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, hoặc tiếng Việt)

TRỢ GIÚP TÃ CHO BÉ

THỨ HAI tuần thứ 2 và **tuần thứ 4** của mỗi tháng.
CHỈ PHÁT THEO HẸN!

TỦ THỰC PHẨM GIA ĐÌNH


THỨ BA đến **THỨ SÁU** hàng tuần.
CHỈ PHÁT THEO HẸN!
Lấy hẹn tại đây: tinyurl.com/vacfpantry

TRỢ GIÚP THỰC PHẨM CỘNG ĐỒNG

THỨ SÁU tuần đầu tiên và **tuần thứ ba** của mỗi tháng bắt đầu **4:00 PM**. (trừ ngày lễ)
Phát thực phẩm theo thứ tự đến trước nhận trước cho đến khi hết thực phẩm.

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

Memorial Day
Thứ Hai, 25 tháng 05, 2026

Lễ Độc Lập
Thứ Sáu, 03 tháng 07, 2026

Lễ Lao Động
Thứ Hai, 07 tháng 09, 2026

B-FREE OC

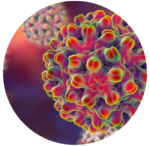


XÉT NGHIỆM & CHÍCH NGỪA VIÊM GAN B

BẢO VỆ BẢN THÂN. BẢO VỆ CỘNG ĐỒNG.



VIÊM GAN B LÀ GÌ?



- Viêm gan B (Hepatitis B) là một bệnh nhiễm trùng gan do **vi-rút viêm gan B** gây ra.
- Được mệnh danh là “**kẻ giết người thầm lặng**”, nếu không được điều trị, viêm gan B sẽ tấn công các tế bào gan và có thể dẫn đến xơ gan, **ung thư gan** hoặc suy gan.
- Những rủi ro này có thể được giảm bớt nếu quý vị **chích ngừa**, hoặc **phát hiện sớm** nếu nhiễm bệnh và được điều trị đúng cách.

QUÝ VỊ NÊN THAM DỰ

- Nếu muốn phòng ngừa viêm gan B
- Nếu chưa xét nghiệm hoặc tiêm vắc-xin
- Nếu không rõ tình trạng viêm gan B
- Nếu có gia đình hoặc người thân bị nhiễm viêm gan B

DỊCH VỤ BAO GỒM

- Xét nghiệm viêm gan B (xét nghiệm máu)
- Tiêm vắc-xin viêm gan B (3 mũi & tăng cường)
- Tư vấn & gặp gỡ bác sĩ chuyên môn

Liên lạc **714-751-5805**
hoặc lấy hẹn bằng cách
quẹt mã QR!



Viêm Nhiễm



Xơ Hóa



Xơ Gan



Ung Thư

Viêm gan B có thể trở thành mãn tính và có thể gây tổn thương gan nghiêm trọng. Tại Hoa Kỳ, viêm gan B mãn tính thường ảnh hưởng đến những người đến từ châu Á, các đảo Thái Bình Dương và một số khu vực của châu Phi.

- Nếu không được điều trị, 1 trong 4 người mắc viêm gan B mãn tính sẽ phát triển các vấn đề về gan như xơ gan và ung thư gan.
- 1 trong 12 người Mỹ gốc Á mắc bệnh viêm gan B mãn tính.
- Viêm gan B mãn tính là nguyên nhân hàng đầu gây ung thư gan ở người Mỹ gốc Á.

Vào năm 2022, cơ quan CDC đã mở rộng các khuyến cáo phòng ngừa viêm gan B như sau:

TRUY TẦM VÀ XÉT NGHIỆM

- Tất cả người trưởng thành 18 tuổi trở lên ít nhất một lần trong đời.
- Người đang mang thai cho mỗi thai kỳ, bất kể tình trạng chủng ngừa.
- Tất cả mọi người bất kể độ tuổi nếu họ có rủi ro.

CHÍCH NGỪA

- Tất cả người trưởng thành từ 19-59 tuổi.
- Tất cả người từ 60 tuổi trở lên muốn chích ngừa

UNG THƯ 101: UNG THƯ CỔ TỬ CUNG

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 cổ tử cung thường được chẩn đoán nhiều nhất ở phụ nữ trong độ tuổi từ 35 đến 64, với độ tuổi trung bình khi được chẩn đoán là 50. Ước tính vào năm 2026, sẽ có khoảng 13,490 ca được chẩn đoán mắc bệnh ung thư cổ tử cung và khoảng 4,200 người tử vong do căn bệnh này. Ung thư cổ tử cung thường có thể được phát hiện sớm và trong một số trường hợp có thể phòng ngừa thông qua việc tầm soát định kỳ. Khi được phát hiện sớm, ung thư cổ tử cung là một trong những loại ung thư có khả năng điều trị thành công cao nhất.

CÁC YẾU TỐ RỦI TO

- Nhiễm vi-rút human papilloma (HPV)
- Tiền sử tình dục:
 - Có quan hệ tình dục ở độ tuổi vị thành niên
 - Có nhiều bạn tình
 - Có một bạn tình được xem là có nguy cơ cao
- Hút thuốc
- Hệ miễn dịch suy yếu
- Nhiễm trùng Chlamydia
- Uống thuốc ngừa thai lâu dài

TRIỆU CHỨNG

Phụ nữ mắc ung thư cổ tử cung giai đoạn đầu và tiền ung thư thường không có triệu chứng. Các triệu chứng thường chỉ xuất hiện khi khối u ung thư phát triển lớn hơn và lan sang các mô lân cận. Các triệu chứng ung thư cổ tử cung phổ biến nhất là:

- Chảy máu âm đạo bất thường: chảy máu sau khi quan hệ tình dục qua đường âm đạo, sau khi mãn kinh, giữa các kỳ kinh, hoặc có kinh nguyệt lâu hơn hoặc ra nhiều hơn bình thường
- Chất dịch tiết bất thường từ âm đạo
- Chảy máu hoặc đau trong khi hoặc sau khi quan hệ tình dục

- Đau ở vùng xương chậu
- Nếu ung thư cổ tử cung ở giai đoạn tiến triển hơn, các dấu hiệu và triệu chứng có thể bao gồm:

- Sưng chân
- Khó tiểu tiện hoặc đại tiện
- Có máu trong nước tiểu

CÁC LỰA CHỌN TRUY TẦM

- **Từ 21 đến 29 tuổi:**
 - Nếu quý vị thuộc nhóm tuổi này, quý vị nên đi xét nghiệm Pap bắt đầu 21 tuổi, và sau đó đi xét nghiệm Pap mỗi 3 năm một lần
- **Từ 30 đến 64 tuổi:**
 - Xét nghiệm HPV mỗi 5 năm nếu kết quả bình thường
 - Xét nghiệm Pap mỗi 3 năm nếu kết quả bình thường
 - Kết hợp xét nghiệm Pap và HPV mỗi 5 năm nếu kết quả bình thường
- **65 tuổi trở lên:**
 - Tham khảo với bác sĩ gia đình của quý vị để tìm hiểu xem việc truy tầm có còn cần thiết hay không

ĐIỀU TRỊ

Điều trị ung thư cổ tử cung phụ thuộc vào loại tế bào khối u, giai đoạn của bệnh ung thư, và tình trạng sức khỏe của quý vị. Phương pháp phổ biến nhất để điều trị là phẫu thuật, xạ trị, và hóa trị.



Nguồn tài liệu: American Cancer Society (Cancer.org) & National Cancer Institute (Cancer.gov)

GÓC TÂM SỰ

Lời cảm ơn. Tôi biết đến VACF một cách tình cờ. Đó là khoảng thời gian tôi bị sốc vì bác sĩ thông báo tôi bị ung thư vú. Tôi cảm thấy mọi thứ xáo trộn. Tôi còn trẻ và gia đình tôi mới định cư Mỹ được 8 năm.

Hôm đó tôi đang lái xe thì trên radio giới thiệu VACF (một tổ chức phi lợi nhuận) dành cho người Việt bị ung thư. Ô! Tôi gọi và muốn tìm hiểu thêm, tôi đã gặp Quý và em đã nhiệt tình giúp tôi điền thông tin, sau đó tôi gặp chị Kim. Khi gặp chị và tâm sự với chị, chia sẻ những khó khăn lo lắng của mình chị đã động viên tôi (bởi vì chính chị cũng là bệnh nhân ung thư vú), mọi lo lắng tan biến. Thật sự cảm ơn chị đã đem đến sự tự tin cho em.

Và buổi hẹn đầu tiên, tôi được gặp bác sĩ Quốc Anh, bác sĩ đã giải thích và giúp tôi hiểu bệnh của mình. Sau đó tôi có tham dự một buổi tọa đàm với sự có mặt của cả bác sĩ Bích Liên và bác sĩ Quốc Anh và các chị cùng bệnh như tôi. Mọi gút thắt đã dần được tháo bỏ. Từ đó tôi được thêm niềm tin khi điều trị bệnh với những cuộc gọi hỏi thăm từ chị Thùy Dương và chị Kim. Tháng 12, lần đầu tiên tôi dự buổi họp mặt của gia đình VACF. Thật tuyệt vời mọi người chia sẻ tâm tình với nhau và ai cũng lạc quan vui vẻ. Chúng tôi đã làm vòng hoa Noel xinh xinh cho một mùa Noel ấm áp.

Tôi đã rất hạnh phúc vì bên cạnh gia đình tôi đã có VACF và các anh chị em gắn kết với nhau giúp đỡ những người cùng cảnh ngộ. Tôi đã hiểu: Bệnh ung thư không phải là chấm hết, đó là thời gian chúng ta khẳng định bản thân sẽ vượt qua và vui sống. Xin tri ân các bác sĩ, các thành viên của VACF đã tạo điều kiện cho chúng tôi gắn kết và hiểu được giá trị cuộc sống và tình yêu thương của mọi người.

Thương chúc mọi người Mùa Xuân 2026 nhiều niềm vui, sức khỏe và hạnh phúc.

Trần trọng,
Phi Nga Hoàng

CÁCH HỖ TRỢ NGƯỜI THÂN BỆNH UNG THƯ

HÃY LẮNG NGHE HỌ: Nhận được chẩn đoán ung thư là một cú sốc và vô cùng đau đớn. Một trong những cách hỗ trợ ý nghĩa nhất quý vị có thể làm là đơn giản ngồi bên người thân và lắng nghe. Hãy dành cho họ sự chú ý trọn vẹn và không gian để chia sẻ cảm xúc mà không ngắt lời hay đưa ra lời khuyên.

LUÔN SÁT CÁNH BÊN HỌ: Hãy nhắc người thân rằng bạn luôn ở bên, ngay cả khi họ không thể hiện rằng mình cần điều đó. Cho người thân biết rằng họ vẫn quan trọng với bạn dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Những cử chỉ đơn giản như một tin nhắn hay cuộc gọi cũng có thể mang ý nghĩa rất lớn.

GIÚP HỌ MỘT TAY: Bệnh tật có thể làm gia tăng căng thẳng, đặc biệt khi người thân của quý vị còn phải lo cho gia đình hoặc công việc. Việc đề nghị giúp đỡ những việc hằng ngày như lấy thuốc, mua thực phẩm hay nấu một bữa ăn có thể tạo nên sự khác biệt lớn trong giai đoạn khó khăn.

TÌM THÊM SỰ HỖ TRỢ: Nếu các triệu chứng sức khỏe tinh thần của người thân bạn vẫn tiếp diễn, có lẽ đã đến lúc họ nên tìm kiếm sự hỗ trợ chuyên nghiệp.

CHĂM SÓC CHO BẢN THÂN: Chăm sóc người mắc bệnh ung thư cũng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị. Hãy đảm bảo quý vị ăn uống đầy đủ, ngủ đủ giấc và vẫn duy trì những hoạt động mà quý vị yêu thích.



Sinh Hoạt Vừa Qua



Recent Activities & Events





12TH ANNUAL Gala



VACF
Vital Access Care Foundation



NEW WAVES OF HOPE

16TH OF NOVEMBER, 2025

Last Fall, **Vital Access Care Foundation (VACF)** proudly hosted our annual **New Waves of Hope Gala**, bringing together partners, supporters, and community members for an evening inspired by the power of waves—movement, connection, and renewal. Since our founding, VACF has remained committed to improving community health and well-being. Like waves that carry forward, our work continues to grow, reaching more individuals, addressing social determinants of health, and serving diverse communities in Orange County. None of this would be possible without the unwavering support, trust, and generosity of our partners, donors, and community.

Together, we create ripples of hope. VACF is deeply grateful. Thank YOU for being part of this journey!



Mùa Thu vừa qua, **Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF)** tự hào tổ chức đêm Gala thường niên với chủ đề **Làn Sóng Hy Vọng Mới**, quy tụ các đối tác, nhà tài trợ và cộng đồng trong một buổi tối đầy ý nghĩa, lấy cảm hứng từ những làn sóng—sự chuyển động, kết nối và đổi mới. Kể từ khi thành lập, VACF luôn nỗ lực nâng cao sức khỏe và chất lượng cuộc sống cho cộng đồng. Như những làn sóng lan xa, các hoạt động của Hội tiếp tục phát triển, tiếp cận nhiều người hơn, giải quyết các yếu tố xã hội ảnh hưởng đến sức khỏe và phục vụ cộng đồng đa dạng tại Quận Cam. Những thành quả này không thể có nếu thiếu sự đồng hành, tin tưởng và đóng góp của các đối tác, mạnh thường quân và cộng đồng.

Cùng nhau, chúng ta lan tỏa những làn sóng hy vọng. Chân thành cảm ơn quý vị luôn đồng hành và hỗ trợ!



SPECIAL THANKS THE FOLLOWING MAJOR SPONSORS AND UNDERWRITERS

CMB LABORATORY

DR. BICHLIEN & MR. THAN NGUYEN

MR. JAGTINDER & MRS. ANJU DANG

CANCER & BLOOD SPECIALTY CLINIC

CITY OF HOPE ORANGE COUNTY

ROBINSON PHARMA. INC.

UCI HEALTH



A MESSAGE FROM OUR BOARD

Dear Readers,

Happy Spring! I hope you had a wonderful start to the year and that the months ahead continue to bring you joy, peace, and most importantly, good health.

I would like to take this opportunity to remind you all to stay up to date with your health screenings, especially for cancer. A few cancers are preventable or highly treatable when detected early. Below are general screening guidelines to help you stay informed:

- **Breast Cancer:** Women age 40 and older should get their mammograms done every 1 to 2 years. Women age 55 and older may switch to having a mammogram every other year.
- **Prostate Cancer:** Men can talk with a health care provider about PSA blood test and a digital rectal exam.
- **Lung Cancer:** Men and women ages 50–80 with a 20 pack-year smoking history who currently smoke or quit within the past 15 years should have an annual low-dose chest CT scan.
- **Colorectal Cancer:** Men and women ages 45–75 should be screened regularly. Options include stool-based tests (every 1–3 years depending on the test) or a colonoscopy every 10 years. Adults ages 76–85 should discuss screening with their provider.
- **Cervical Cancer:** Women ages 21–29 are recommended to have a Pap test every three years. Women ages 30–64 should have either a Pap test every three years, an HPV test every five years, or a combination of a Pap test and HPV test every five years. For women age 65 and older, even though some may be able to stop screening, the risk of cancer remains and increases with age, making regular annual doctor visit and possible pelvic examination very important.
- **Skin Cancer:** the American Cancer Society currently does not have guidelines for early detection of skin cancer. However, it recommends avoiding UV light exposure, and using sunblock or sunscreen. Individuals should conduct self-exams monthly and should include checking all skin areas and looking for any changes in size, shape, color, texture, or new growth.

Please remember these are just general guidelines for cancers that currently have guidelines for average risk populations. Your personal and family health history may require a different screening schedule. Talk to your healthcare provider about what's best for you. Taking preventive steps today can make a life-saving difference tomorrow. Stay well and take care.

Sincerely,

Bichlien Nguyen, M.D.

Chair of the Board of Directors

Vital Access Care Foundation (VACF)

TIẾNG VIỆT TRANG SỐ 2

BOARD OF DIRECTORS

Bichlien Nguyen, MD
Chair

Kathleen M.K. Nguyen
Vice-Chair & Treasurer

Thai Van Nguyen, MD
Secretary

Cynthia Forsthoff, MD

Derrick Nguyen, Esq.

Khoi Q. Tang, MD

Quoc-Anh Ho, MD

Becky Nguyen, MPH, MPA
Executive Director

A MESSAGE FROM OUR STAFF

Dear Community Members,

As we step into the new season filled with hope and possibility, we are reminded that our greatest asset is our health. This is a perfect time to check in with ourselves and take proactive steps towards our well-being.

We like to encourage everyone to prioritize regular screenings, not only for cancer but also for your physical, behavioral, and emotional health. There are many types of screenings that can make a meaningful difference in your health journey. These include:

- **Cancer Screenings:** Such as mammograms, Pap smears, colonoscopies, and prostate exams, which can detect issues early when they're most treatable.
- **Routine Physical Exams:** Annual check-ups help monitor blood pressure, cholesterol, blood sugar, and other vital signs that offer insight into your overall physical health.
- **Mental and Emotional Health Screenings:** Simple tools can help identify signs of depression, anxiety, or stress-related conditions. Early awareness can open the door to healing and support.
- **Behavioral Health Screenings:** For substance use, eating habits, sleep quality, or lifestyle factors that may impact your long-term well-being.
- **Vaccinations and Immunizations:** Staying up to date on flu shots, COVID-19 boosters, and other vaccines helps protect both you and those around you.

Preventative care is one of the most powerful tools we have to stay healthy and strong. It involves services that screen and identify health issues before you experience symptoms. Most insurance plans cover preventable services, so you usually do not need to pay out of pocket for them. Whether it's a physical exam, a mental health check-in, or simply talking to someone about how you are feeling, every steps matters.

If you are unsure about which screenings is right for you, need help getting started, or have questions about health insurance options like Medi-Cal or Covered California, we are here to help. Please feel free to reach out to your primary care provider or connect with us. We are here to support you.

- Vital Access Care Foundation (VACF)

VACF TEAM

Becky Nguyen, MPH, MPA
Executive Director

Duong Nguyen

Justine Vo

Dung Hua, MHA

Giang Pham

Kim Pham, MS

Director of Programs & Operations

Grace Le, PsyD, MA, MS, MFT

Kim Van Der Ham

Anna Vo

Hailey Huong Do, MPH

Quy Le

Christina Khodavandi, BSN, RN, PHN

Hoang Tran

Quynh Do

Dung Nguyen

Jaimee Doan

Veronica Valenzuela

2025 IMPACT

18,667

clients

360

cancer patients

CARE COORDINATION

☑ financial ☑ medical ☑ social ☑ mental

3,750

screening & prevention

breast cancer
cervical cancer
hepatitis B & C (liver)
colorectal cancer
skin cancer

NAVIGATION

50,845 referrals & linkages

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

ASSISTANCE

3,067 peer support sessions

6,217 chronic disease management

12,012 family support services

36,174 food assistance provided

4,892 trips for cancer patients



OUTREACH + EDUCATION

54 radio shows

34 TV & newspaper

243 distribution & screenings

111 outreach activities

394,750

media footprints

22,013

community members engaged and educated

369

health classes, community trainings and webinars

- community centers
- educational institutions
- temples
- churches
- health fairs
- supermarket

CORE SERVICES

CONTINUUM OF CANCER CARE

- Educational materials & workshops
- Screenings (free or low cost)
 - * Mammograms and Pap smears
 - * Clinical Breast Exam (CBE) events
 - * Colorectal cancer screenings
 - * Hep B & C
- Patient navigation & care coordination
 - * Ask the Doctor
 - * Ask the Pharmacist
 - * Free or low-cost medication programs
 - * Linkages to diagnostic and treatment options
- Survivorship & Peer support
 - * Exercise & healing series
 - * Support group for patients and caregivers
 - * One-on-one support

OUTREACH, EDUCATION & HEALTH NAVIGATION

- Educational workshops & trainings
- Wellness & Healing
 - * Safety training & community healing activities
- Resources and access to:
 - * Food pantry
 - * Community food distribution
 - * Health insurance and public benefits— Covered California and BenefitsCal
 - * Language interpretation & explanation services
 - * Legal assistance, transportation, social services, & community resources
 - * Mental health services

RESEARCH ENGAGEMENT

- Engage and connect with the community to make health research more accessible through programs such as All of Us and CARE, etc.

EQUITY & COMMUNITY BUILDING

- Home Visitation for families with children 0-5 year-old
- Housing & Financial Literacy Counseling
- Community Health Workers Trainings

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 serving 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:

<https://www.vacf.org/support>

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 | VOLUNTEER WITH VACF

You can also donate your time! VACF always welcomes volunteers to help in the office or at community events.

If you would like to apply to be a volunteer, please contact VACF at **714.751.5805** or info@vacf.org.

Cancer FIGHTERS Circle

Are you interested in supporting VACF on a regular basis?
Please consider joining the **VACF Cancer Fighters Circle!** Starting at \$25.00 (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

Jennifer Chung

John Ho

Khoa & Luom Vu

Lan H. Lu

Ngoc & Hoa Tran

Peter Sloman

Tam Ho & Joan Nguyen

Thanh Lam

UPCOMING EVENTS

MONTHLY WORKSHOPS

Workshops hosted in-person and over Zoom on health related topics. Q&A sessions with health care experts in various specialties.

Last FRIDAY of each month AT 4:00 PM.

April 24

Hepatitis B and Liver Health
Dr. Le Duc Truong Sinh

SUPPORT GROUPS

FOR CANCER PATIENTS AND SURVIVORS

In-person and Zoom support group hosted every second SATURDAY of each month.

FOR CAREGIVERS

In-person every other TUESDAY or THURSDAY in the morning.

FOR ALZHEIMER'S PATIENTS AND CAREGIVERS

In-person every first WEDNESDAY of each month.

FREE SCREENING EVENTS

CLINICAL BREAST EXAM

Sunday, April 19 at 9:00 AM at OCMC

SKIN CANCER SCREENING

Sunday, May 17 at 9:00 AM at OCMC

COMMUNITY WELLNESS

LABS

Learn about various topics, ranging from cancer screening and mental health to healthy eating.

Information provided in English, Spanish & Vietnamese

DIAPER ASSISTANCE

Held every **2nd and 4th MONDAY** of each month.

BY APPOINTMENT ONLY

*(except holidays or otherwise specified)

WEEKLY FOOD PANTRY

TUESDAY to FRIDAY afternoons.

Limited quantities— BY APPOINTMENT ONLY.

Book an appointment at tinyurl.com/vacpantry

*(except holidays or otherwise specified)

COMMUNITY FOOD

DISTRIBUTION

Held on the 1st and 3rd FRIDAY of each month

starting at 4:00 PM

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 | Thursdays



www.vacf.org
www.unghu.org



@vacfsocal

OFFICE CLOSURES

Memorial Day

Monday, May 25, 2026

Independence Day

Friday, July 3, 2026

Labor Day

Monday, September 7, 2026

B-FREE OC

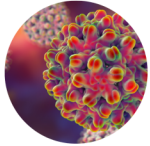


COMMUNITY HEPATITIS B CLINIC

Protect Yourself. Protect Your Community



WHAT IS HEPATITIS B?



- Hepatitis B (hep B) is a liver infection caused by the **hepatitis B virus**.
- Known as the “**silent killer**”, if left untreated, hepatitis B will attack liver cells and can lead to cirrhosis, **liver cancer**, or liver failure.
- These risks may be reduced if you are **vaccinated** or the hepatitis B infection is **detected early** and properly managed.

WHO SHOULD COME?

- All adults who want protection from hep B
- All adults who have never been tested or vaccinated
- All adults who do not know their hep B status
- Family & close contacts of people with hep B

SERVICES OFFERED

- Hepatitis B Screening (blood test)
- Hepatitis B Vaccination (3 doses & booster)
- Education & Speak with a Specialist

Contact us at **714-751-5805** or make an appointment for the next available clinic by scanning the QR code!



Viêm Nhiễm



Xơ Hóa



Xơ Gan



Ung Thư

Hepatitis B can become long-term (chronic) and may cause serious liver damage. In the U.S., chronic Hepatitis B most commonly affects people from Asia, the Pacific Islands, and parts of Africa.

- If left untreated, up to 1 in 4 people with chronic hep B develop liver problems such as cirrhosis and liver cancer
- 1 in 12 Asian American have chronic hep B
- Chronic hep B is the #1 cause of liver cancer in Asian Americans

In 2022, the CDC expanded its Hep B prevention recommendations to universal adult screening.

SCREENING AND TESTING

- All adults 18 years of age or older at least once in their lifetime.
- Pregnant women for each pregnancy, regardless of vaccination status.
- Everyone regardless of age if they are at risk.

VACCINATION

- All adults aged 19-59 years old.
- All adults 60 years of age and older who wish to vaccinate.

CANCER 101: CERVICAL 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 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.

Cervical cancer is most frequently diagnosed in women between the ages of 35 and 64, with the average age at diagnosis being 50. It is estimated that in 2026, approximately 13,490 new cases of invasive cervical cancer will be diagnosed, and about 4,200 deaths will occur as a result of the disease. Cervical cancer can often be detected early and in some cases prevented through regular screenings test. When found early, cervical cancer is one of the most successfully treatable forms of cancers.

RISK FACTORS

- Human papillomavirus (HPV) infection
- Sexual history:
 - Becoming sexually active at a young age (younger than 18 years old)
 - Having many sexual partners
 - Having one partner who is considered high risk
- Smoking
- Having a weakened immune system
- Chlamydia infection
- Long-term use of oral contraceptives

SYMPTOMS

Women with early cervical cancers and precancers usually have no symptoms. Symptoms often do not begin until the cancer grows larger and into nearby tissues. The most common cervical cancer symptoms are:

- Abnormal vaginal bleeding: such as bleeding after vaginal sex, after menopause, between periods, or having periods that are longer or heavier than usual
- An unusual discharge from the vagina
- Bleeding or pain during or after sex

- Pain in the pelvic region

If the cervical cancer is more advanced, signs and symptoms can include:

- Swelling of the legs
- Problems urinating or having bowel movement
- Blood in the urine

SCREENING OPTIONS

- **Age 21—29 years:**
 - If you are in this age group, it is recommended to get your first Pap test at age 21. If your results are normal, follow your doctor may tell you to do a Pap testing every 3 years.
- **Age 30—64 years:** Talk to your doctor to see which option may be best for you.
 - HPV test every 5 years
 - HPV/Pap co-test every 5 years
 - Pap test every 3 years
- **65 years and older:**
 - Talk to your health care provider to learn if screening is still needed

TREATMENT

Cervical cancer treatment depends on the type of tumor cells, the stage of the cancer, and your health condition. The most common form of treatment is surgery, radiation, and chemotherapy.



Source: American Cancer Society (Cancer.org) & National Cancer Institute (Cancer.gov)

REFLECTION CORNER

I want to express my sincere gratitude to VACF. I came to VACF by chance during one of the most difficult times in my life. It was after my doctor informed me that I had breast cancer. I am still young and my family just immigrated to the United States eight years ago. Everything still felt new and uncertain.

That day, while I was driving, I heard about VACF, a nonprofit organization that supports Vietnamese individuals with cancer, on the radio. I immediately called to learn more. I spoke to Quy, who kindly and enthusiastically provided me with helpful information. After that, I met Ms. Kim. When I shared my worries and difficulties with her, she offered me encouragement, as she is also a breast cancer survivor herself. Gradually, my fears began to fade. I am truly grateful to her for helping me feel more confident.

At my first meeting, I met Dr. Quoc-Anh, who took time to explain my condition and helped me better understand my illness. Later, through the support of Dr. Bich Lien, Dr. Quoc-Anh, and other women who were going through similar experiences, my worried gradually eased. From that point on, I felt more hopeful and confident throughout my treatment, especially because of the caring phone calls from Ms. Thuy Duong and Ms. Kim.

In December, I attended the monthly support group for cancer patient for the first time. It was a wonderful experience, everyone shared their feelings openly, and the atmosphere was filled with optimism and joy. We made beautiful Christmas wreaths that added to the warm and festive holiday spirit.

I have been truly grateful because, in addition to my family, I have VACF and the brothers and sisters that I met at the support group standing beside me. We support and help each other as we continue on our health journey. I have come to realize that cancer is not the end; rather, it is a time for use to affirm our strength, overcome challenges, and continue living with hope and joy.

I would like to express my sincere gratitude to the doctors and the entire VACF team for creating the opportunity for us to connect, appreciate the value of life, and feel loved and cared for.

Sincerely,
Phi Nga Hoang

TIPS TO SUPPORT A LOVED ONE WITH CANCER

LISTEN TO THEM: A cancer diagnosis is devastating. One of the most powerful ways to support a loved one is to simply sit and listen. Give them your full attention and space to share their feelings without interruptions or advice.

BE PRESENT: Remind them you're there for them, even if they don't always show they need it. Let them know they matter regardless of the condition. Simple gestures like a text or call can mean a lot.

BE HELPFUL, LEND A HAND: Illness can add stress, especially when your loved one has family or work responsibilities. Offering help with daily chores and errands, like picking up prescriptions or groceries, cooking a meal can make a big difference during a difficult time.

FIND PROFESSIONAL MENTAL HEALTH SUPPORT: If your loved one's mental health symptoms continue, it might be time for them to seek professional support.

TAKE CARE OF YOURSELF: Advocating for someone with cancer can take a toll on your health, make sure that you are eating well, getting enough sleep, and staying involved in activities you enjoy.



Thank you

FOR YOUR WONDERFUL SUPPORT & PARTNERSHIPS

Alan Bui	Danny H. Do	Hao-Nhien Q Vu	Khanh T Phung
Alex & Kim Van Der Ham	Dao B Nguyen, MD	Hatien Nguyen	Khanh Tran Le & Thong Nguyen Le
An Doan	Dao Nguyen	Hau Dang	Khoa D Vu
Anabel Bryce	David & Grace Le, PsyD	Helena Phan	Khoi Quang Tang, MD
Anh Dang	David Trong Duc Doan	Henry Ngo	Kim-Chung Thi Nguyen
Anh Giang	Deanna Dang	Hoa Nguyen	Kim Chi Dinh
Anju & Jagtinder Dang	Derrick H Nguyen, Esq.	Hoa Tran & Ngoc Pham Tran	Kim Chi Ly
Applied Medical	Di Ba Vo	Hoag Memorial Hospital Presbyterian	Kim Clarke
Archstone Foundation	Diem T Vu	Holly Van	Kim Oanh Nguyen
Asian Health Coalition	Diem Tran	Hong-Diep Duong	Kim T Pham
Bachlien & Ho Phu Nguyen	Diem Vu (OC Caregiver)	Hong Luu	Kirk Ohanian
Bachlien Nguyen	Diep Tran	Huong Thanh Le & Levina A Tran	Lan Lu
Bich-Lien G Le-Ta	DMT Bakery & Cafe, INC	iBrows N Lashes	Le Ngoc Tu
Bichlien Nguyen, MD	Dong & Joanna Huynh	India Kaelin & Khang Nguyen, MD	Lien Do
Binh Xuan Du	Duc Hong Vuong	Jackie Tran	Lien Nguyen
BPSOS-CCA	Duke Pham	Jacqueline Kim, PhD	Lien Tang
Brightark	Dung Bui (OC Caregiver)	Jaimee Doan	Lieu Bui
CalOptima Health	Dung Hoang	Jennifer Berry	Linh Cao
CPEHN	Dung N Hua	Jennifer D Chung	Linh Kochan
Carol D Ly	Dung Nguyen	Joan Nguyen & Tam Ho	Liza Hong Hai Nguyen
Cecile Q Duong & Thai Son C Trinh	Duong & Bichlien Nguyen	John Campbell	Loving Hut Garden Grove
Chau Vuong	Duong Nguyen	John Gian Nguyen	Luan Nguyen, MD
CFCOC	DSTP	John H Nguyen	Mai Hoang
Christine Vo	Eddie Wang	John N Ho	Mai Khanh Nguyen
Cindy Phan	Fayette Nguyen Truax, PhD	Julie Van To	Mai Phuong Nguyen
City of Hope	Felda Alfrienda	JVR, Inc, DBA Talsco	Marin Tomuta
Clever Care Health Plan	Gala Bakery Inc.	Karen Flores Rojas	May Ton
Collin Vu, MD	Gary Thac Nguyen & KimDzung Pham	Kathy Kieu-Diem Nguyen	MECCA
Cong Nguyen	Giang Bui	Katie Tran	Melissa Ta
CMB Lab	Giap Van Nguyen	KCS, Inc.	Memorial Health Services
Crema Artisan Bakers	Ha Luong	Kelly & Jennifer McMillen	Michael Arnot
CSUN	Hang Duong	Khai T Vu MD Medical Corporation	Michelle Than
Cuc Thi Nguyen	Hang Harper	Khanh Banh	Miguel Godoy
D Marquez	Hang Thu Nguyen		Minh-Tran Thi Le
Dan Huynh	Hanni Thuyhang Vu		Minh Duy Vo

Minh Ngoc Tran
 Miranda
 National CAPACD
 Nerisse Matos
 Nga Tran
 Nga & Mien Nguyen
 Ngoc-chi Nguyen
 Ngoc B Nguyen
 Ngoc Thi Duong
 Ngoc Tran
 Nguyen Huu Quyen
 Nguyen N Tran
 Nhan Khai Hoang
 Nhan Van Tu & Yen T Ngo
 Nhi Pham
 Nhu Truong, MD
 Nick Ta
 OC Caregivers
 OC Community Foundation
 OC WEBFIRM
 OCAPICA
 Orange County's
 United Way
 Oc & Lau
 Panorama Global Funds
 Peter Sloman
 Phi Yen Yen
 Phuc Duong
 Phuoc Bui

Phuong Mai Do
 Prevent Cancer Foundation
 Quach Tran
 Quoc-Anh Ho, MD
 Quy Le
 Quyen Tran
 Quynh-Nga
 & Thomas Gredig, PhD
 Quynh K Trang Do
 Quynh V Nguyen, DDS
 Richard Cam Khanh Tran
 Richard Hoan Tu
 Robinson Pharma, Inc.
 Rossanna Preseni
 Sally L Hoang
 Samueli Foundation
 San T Nguyen MD, Inc
 Second Harvest Food Bank
 Simple Funding and Realty
 Sisters of St. Joseph Healthcare
 Foundation
 SoCal Rice, Inc.
 Solsken
 Sora Park Tanjasiri
 Southland Integrated
 Services, Inc.
 Starbucks
 State of California
 Sue Loi

T-Entertainment
 Thai Hang Vu
 Thai Q Ha
 Thanh & Duc
 Thanh Chi T Nguyen
 Thanh Lam
 Thanh Le Lam
 Thanh Trinh
 Thanh Thi Bakery
 The Cambodian Family
 Theresa Thanh Nguyen, MD
 Thai-Van Nguyen, MD
 Thi Gai Truong
 Thi Ngan Hoang
 Tho T Nguyen
 Thomas Tri Quach, MD
 Thu Kieu Dinh
 Thu Kim Vo
 Thu Thai
 Thuong Campos
 Thuy Ba T Vo & Thien Dang
 Thuy Trinh
 Tien Cao
 Tiffany Giang
 Tram Chim Restaurant
 Tran T Le Hoang
 Trang Le
 Trang Luong

Trang T Nguyen
 & Ngoc Diem Nguyen
 Trang Thu Nguyen
 Trinh Ngoc Le & Nancy Le
 Trinh Reyes
 Trung Doan, DDS
 Tu A Do
 Tuan Mai, MD
 Tushar Patel, MD
 Tuyet Dung Thi Chuong
 UC Irvine
 UC, Office of the President
 UC San Francisco
 Van Dang
 Vegan Pizza
 Veronica Valenzuela
 Vien T Huynh
 Vinh Le Vinh
 Xuan Dung Nguyen
 Yen Duong
 Yen T Vu
 YenPhi T Le
 YMCA of Orange County
 Ysa Dinh Le

and
MANY WONDERFUL
VOLUNTEERS &
SUPPORTERS!



24TH ANNUAL
Steps of Hope
 LUNCHEON

Save the Date

Bước Chân Hy Vọng



VACF
 Vital Access Care Foundation

WHITE PALACE 2
 RESTAURANT

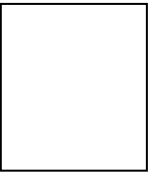
SATURDAY
06.27.2026

12:00 PM
 TICKET \$60

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 | unghu.org

 info@vacf.org

  @VACFsocal

FREE COMMUNITY CLASSES

QICONG

Every Tuesday 9:00 AM

BODY & MIND REFINEMENT

Every Saturday & Sunday 7:00 AM

YOGA

Every 2nd & 4th Friday 1:30 PM

ART & CRAFT

Every 2nd Saturday 10:00 AM

Limited Space!

Please contact office to sign up.

CÁC LỚP SINH HOẠT MIỄN PHÍ

KHÍ CÔNG

Thứ Ba hàng tuần 9:00 AM

DƯỠNG SINH THỨC PHÁP

Thứ Bảy và Chủ Nhật hàng tuần 7:00 AM

YOGA

Thứ Sáu cách tuần 1:30 PM

THỦ CÔNG MỸ THUẬT

Thứ Bảy tuần thứ hai mỗi tháng 10:00 AM

**Số chỗ có giới hạn! Vui lòng
liên lạc văn phòng để ghi danh.**

