

# Nhịp Cầu Hy Vọng Bridge of Hope

MÙA THU | FALL 2025



## MỤC LỤC | IN THIS ISSUE:

GÓC TÂM SỰ | REFLECTION CORNER  
SINH HOẠT SẮP ĐẾN | UPCOMING EVENTS  
12TH ANNUAL GALA : NEW WAVES OF HOPE  
VIÊM GAN B | HEPATITIS B  
UNG THƯ 101: BỆNH BẠCH CẦU | CANCER 101: LEUKEMIA



**VACF**  
Vital Access Care Foundation

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

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

 714.751.5805

 714.751.5824

 @VACFsocal

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

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

# THÔNGIỆP TỪ HỘITĐỒNG QUẢN TRỊ

Kính thưa Quý độc giả:

Mùa thu này, chúng tôi nghĩ nhiều về những *làn sóng hy vọng mới* được khơi dậy khi chúng ta biết yêu thương và nâng đỡ nhau, bất kể ở độ tuổi hay hoàn cảnh nào. Tại Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF), chúng tôi nhìn thấy hy vọng trong nụ cười của bệnh nhân ung thư đang hồi phục, trong sự nhẹ nhõm của gia đình nhận được những phần thực phẩm ấm lòng, và trong niềm vui của trẻ nhỏ cũng như người lớn tuổi khi được tham gia các lớp sức khỏe và sinh hoạt cộng đồng. Những điều giản dị ấy nhắc chúng ta rằng, ai cũng muốn cố gắng làm việc chăm lo cho gia đình mình, nhưng đôi lúc mỗi người đều cần một bàn tay đưa ra giúp đỡ. Việc tìm và nhận hỗ trợ không phải là yếu đuối, mà cho thấy chúng ta luôn gắn bó và cần có nhau trong cuộc sống.

Kể từ khi thành lập vào năm 1998, VACF luôn đặt cộng đồng ở trung tâm trong tất cả mọi việc. Dù là chăm sóc bệnh nhân ung thư, chia sẻ thực phẩm với những gia đình khó khăn, phổ biến kiến thức sức khỏe, đồng hành cùng cha mẹ nuôi dạy con cái, hay tạo cầu nối cho các thế hệ, chúng tôi mong rằng mỗi người khi đến với VACF đều cảm thấy được lắng nghe, được trân trọng và được nâng đỡ. Chính những kết nối đó đã và đang xây dựng nên một cộng đồng khỏe mạnh, đầy tình người và vững vàng hơn.

Trong tinh thần đó, chúng tôi rất mong được gặp quý vị tại Gala Thường Niên lần thứ 12 với chủ đề “Làn Sóng Hy Vọng Mới” (New Waves of Hope) vào Chủ Nhật, ngày 16 tháng 11 năm 2025 tại Mile Square Golf Course Banquet Center. Đây sẽ là dịp đặc biệt để chúng ta cùng nhau nhìn lại chặng đường, chia sẻ niềm tin và lan tỏa thêm hy vọng.

Thay mặt Ban Quản Trị, cùng toàn thể nhân viên và thiện nguyện viên VACF, tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành đến sự đồng hành của quý vị. Kính chúc quý vị và gia đình có một mùa thu thật an lành, nhiều sức khỏe, và luôn tìm thấy hy vọng trong từng ngày.

Trân trọng,

Bác sĩ Nguyễn Bích Liên

Chủ tịch Hội đồng Quản trị

Vital Access Care Foundation-VACF

Hội Ung Thư Việt Mỹ

## HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ

Bích Liên Nguyễn, MD  
Chủ Tịch

Kathleen M.K Nguyễn  
Phó Chủ Tịch và Thủ Quỹ

Thái Vân Nguyễn, MD  
Thư Ký

Cynthia Forsthoff, MD

Khôi Q. Tăng, MD

Nguyễn Hoàng Dũng, Esq.

Thomas Trí Quách, MD

---

Becky Nguyễn, MPH, MPA  
Giám Đốc Điều Hành

**ENGLISH STARTS PAGE 10**

# LỜI NHẮN TỪ VACF

Kính thưa Quý đồng hương,

Khi chúng ta đón nhận *làn sóng hy vọng mới*, chúng ta được nhắc nhở rằng tài sản lớn nhất của bản thân chính là sức khỏe. Trong giai đoạn với nhiều thay đổi hiện nay, việc ưu tiên cho sức khỏe không phải là hành động ích kỷ mà là trách nhiệm cá nhân mà mỗi người nên làm cho bản thân và những người thân yêu của mình. Khi chăm sóc bản thân, chúng ta đang đóng góp vào nỗ lực chung, củng cố cộng đồng và xây dựng một tương lai tươi sáng hơn cho tất cả mọi người.

Sức khỏe không chỉ đơn thuần là không có bệnh tật; đó là một hành trình lâu dài được định hình bởi những lựa chọn chúng ta thực hiện mỗi ngày. Cho dù quý vị mới bắt đầu hành trình chăm sóc sức khỏe hay đang quay trở lại với những thói quen lành mạnh hơn, hãy nhớ rằng mỗi bước đi, dù nhỏ bé đến đâu, cũng là một bước tiến tới một tương lai tươi sáng hơn.

Hãy bắt đầu ngay hôm nay bằng cách:

- **Tập thể dục:** Vận động thường xuyên giúp tăng cường năng lượng, giảm căng thẳng và nâng cao sức khỏe tim mạch. Đi bộ, giãn cơ, tập Dưỡng Sinh, Tai Chi, Khí Công, làm vườn, v.v.. Hãy luôn năng động và có ý chí, đồng thời tham gia các lớp tập thể dục miễn phí hàng tuần của Hội.
- **Ăn uống lành mạnh:** Chọn những bữa ăn tươi ngon, cân bằng dinh dưỡng, cung cấp năng lượng cho cơ thể và hỗ trợ hệ miễn dịch. Để tìm hiểu thêm về dinh dưỡng, hãy tham dự các buổi thuyết trình và ghi danh cho chương trình Hỗ Trợ Thực Phẩm.
- **Nghỉ ngơi và nạp năng lượng:** Giấc ngủ có chất lượng và những khoảnh khắc thư giãn là điều cần thiết cho quá trình phục hồi và tăng cường sức đề kháng.
- **Kết nối:** Sự hỗ trợ từ người thân và cộng đồng rất quan trọng. Hãy dành thời gian trò chuyện, chia sẻ và cùng nhau vươn lên.
- **Lên lịch khám sức khỏe định kỳ:** Chăm sóc phòng ngừa giúp phát hiện sớm các vấn đề và theo dõi sức khỏe của quý vị. Hãy theo dõi Facebook và Instagram của VACF để cập nhật các chương trình và sự kiện truy tìm sắp tới!

Cùng nhau, hãy đặt sức khỏe lên hàng đầu cho chính chúng ta, cho những người thân yêu, và cho các thế hệ mai sau. Dù quý vị mới bắt đầu hành trình chăm sóc sức khỏe hay quay trở lại với một cuộc sống lành mạnh hơn, chúng tôi luôn đồng hành cùng quý vị trên mọi bước đường. Đừng ngần ngại liên lạc với Hội.

- Tập thể 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

Hennie Nguyễn

Jaimee Doãn

Justine Võ

Kim Phạm, MS

Kim Van Der Ham

Minh Tú Đào

Quý Lê

Quỳnh Đỗ

Veronica Valenzuela

# CHƯƠNG TRÌNH MỚI

## Every Family Network

TRÂN TRỌNG GIỚI THIỆU

### The Every Family Home Visiting Collaborative

#### Quý Vị Có Đang Mang Thai?

Xin chúc mừng! Dù quý vị đang mang thai hay là người đồng hành đang chờ đón em bé, chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị trong mỗi bước đi. Liên lạc để nhận sự hỗ trợ cộng đồng theo nhu cầu từng cá nhân và hoàn toàn miễn phí.



DỊCH VỤ BAO GỒM →



Dịch Vụ  
Hỗ Trợ  
Thai Kỳ

Kiến Thức Về Sức Khỏe và  
Sự Phát Triển  
Của Trẻ Sơ Sinh

Hoạt Động Dành  
Cho Trẻ Sơ Sinh, Trẻ  
Nhỏ và Gia Đình



Chúng tôi nhận ra rằng mỗi đứa trẻ và gia đình đều có nhu cầu riêng, và đội ngũ đối tác cộng đồng tận tâm của chúng tôi cam kết tạo ra một môi trường bồi dưỡng chu đáo, an toàn, và đầy sự hỗ trợ. Chúng tôi luôn sẵn sàng để giúp đỡ quý vị, người bạn đời và gia đình trong việc nuôi dưỡng sự phát triển và sức khỏe toàn diện cho các bé của quý vị.

LIÊN LẠC



EveryFamilyNetwork@vacf.org  
714-740-5007



# DỊCH VỤ

## HƯỚNG DẪN TOÀN DIỆN VỀ UNG THƯ

- Tài liệu sức khỏe/hướng dẫn và hội thảo
- Truy tầm
  - \* 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 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:
  - \* 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 gắn kết 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

- 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 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.

THỨ SÁU tuần cuối cùng mỗi tháng.

31 tháng 10	30 tháng 1
21 tháng 11	27 tháng 2
19 tháng 12	27 tháng 3

## SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG

Hội chợ y tế VPASC

26 Tháng 10, 2025; Freedom Hall

Quà Giáng Sinh Cho Bé

20 Tháng 12, 2025; VACF

Đón Xuân

Tháng 2, 2026; VACF

Tiệc Bước Chân Hy Vọng

## 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)

## TỦ THỰC PHẨM GIA ĐÌNH

THỨ BA đến THỨ SÁU hàng tuần.

**CHỈ PHÁT THEO HẸN!**

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

## NHÓM HỖ TRỢ HÀNG THÁNG

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

11 tháng 10	10 tháng 1
8 tháng 11	14 tháng 2
13 tháng 12	14 tháng 3

## TRỢ GIÚP THỰC PHẨM HÀNG THÁNG

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

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

**CHỈ PHÁT THEO HẸN!**

4 tháng 10	10 tháng 1
8 tháng 11	7 tháng 2
6 tháng 12	7 tháng 3

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

### LIÊN LẠC

 714.751.5805

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

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

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

  @vacfsocal

### VĂN PHÒNG ĐÓNG CỬA

Lễ Tạ Ơn

Thứ Năm & Thứ Sáu, 27-28 tháng 11, 2025

Lễ Giáng Sinh

Thứ Năm, 25 tháng 12, 2025

Tết Dương Lịch

Thứ Năm, 1 tháng 1, 2026

Tết Nguyên Đán

Thứ Ba, 17 tháng 2, 2026

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

## Cancer FIGHTERS Circle

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

Kính mời quý vị tham gia chương trình

VACF Cancer Fighters Circle.

Chỉ với \$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 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 gia chương trình VACF Cancer Fighters Circle, quý vị hãy gửi thư điện tử (email) đến [info@vacf.org](mailto:info@vacf.org), gọi 714.751.5805, hoặc điền thông tin cá nhân của quý vị vào bao thư ủng hộ được đính kèm trong số báo này.**

Chân thành cảm ơn.

Cuc Thi Nguyen

Di Ba Vo

Jennifer Chung

John Ho

Khoa & Luom Vu

Lan H. Lu

Ngoc & Hoa Tran

Peter Sloman

Tam Ho & Joan Nguyen

Thanh Lam

# UNG THƯ 101: BỆNH BẠCH CẦU

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.

**Bệnh bạch cầu (Leukemia) là một loại ung thư của xuất phát từ các tế bào tạo máu sớm, thường ảnh hưởng đến bạch cầu. Bệnh được phân loại thành cấp tính hoặc mãn tính, và dựa trên việc bệnh bắt nguồn từ tế bào dòng tủy (myeloid) hay tế bào dòng lympho (lymphoid).**

## CÁC LOẠI BỆNH BẠCH CẦU

- **Bạch Cầu Cấp Tính Dòng Lympho (ALL):** loại bệnh bạch cầu phổ biến nhất ở trẻ nhỏ.
- **Bạch Cầu Cấp Tính Dòng Tủy (AML):** loại bệnh bạch cầu ác tính phổ biến nhất ở người lớn.
- **Bạch Cầu Mãn Tính Dòng Lympho (CLL):** bệnh bạch cầu tiến triển chậm.
- **Bạch Cầu Mãn Tính Dòng Tủy (CML):** thường gặp ở người trên 65 tuổi, nhưng cũng có thể ảnh hưởng đến người trưởng thành ở mọi độ tuổi. Các triệu chứng có thể không xuất hiện trong nhiều năm.

## TRIỆU CHỨNG

Triệu chứng thay đổi theo tùy loại bệnh bạch cầu.

Các dấu hiệu thường gặp bao gồm:

- Sốt và ớn lạnh
- Suy nhược, mệt mỏi kéo dài
- Bị nhiễm trùng thường xuyên hoặc nặng
- Sụt cân không rõ nguyên nhân.
- Sưng hạch bạch huyết, gan hoặc lá lách to
- Dễ chảy máu hoặc bị bầm tím
- Hay chảy máu cam

- Xuất huyết dạng chấm đỏ trên da (petechiae)
- Đổ mồ hôi quá nhiều, đặc biệt là vào ban đêm
- Đau nhức hoặc nhạy cảm ở xương

## YẾU TỐ NGUY CƠ

- Có tiền sử từng điều trị ung thư.
- Tiền sử gia đình. Những người có cha mẹ, anh chị em ruột, hoặc con cái mắc bệnh bạch cầu có nguy cơ mắc bệnh cao hơn.
- **Rối loạn di truyền.** Một số rối loạn di truyền, chẳng hạn như hội chứng Down, làm tăng nguy cơ mắc bệnh bạch cầu.
- **Tiếp xúc với một số hóa chất.** Việc tiếp xúc với một số hóa chất, chẳng hạn như benzen, có liên quan đến gia tăng nguy cơ mắc một số loại bệnh bạch cầu.
- **Hút thuốc lá.** Hút thuốc lá làm tăng nguy cơ mắc bệnh bạch cầu tủy cấp tính.

## ĐIỀU TRỊ

Các phương pháp điều trị bệnh bạch cầu phụ thuộc vào loại bạch cầu mắc, độ tuổi, tình trạng sức khỏe tổng quát, và việc bệnh đã lan sang các cơ quan hoặc mô khác hay chưa.

- Hóa trị
- Xạ trị
- Liệu pháp nhắm trúng đích
- Ghép tế bào tạo máu

Nguồn: Cleveland Clinic ([my.clevelandclinic.org/](http://my.clevelandclinic.org/)) & Mayo Clinic ([mayoclinic.org](http://mayoclinic.org))



12TH ANNUAL  
*Gala*



**NEW WAVES OF HOPE**

**MILE SQUARE GOLF COURSE BANQUET CENTER  
16TH OF NOVEMBER, 2025 AT 5 PM**

# GÓC TÂM SỰ

Bệnh ung thư vú của tôi, sau thời gian điều trị đến bây giờ thấm thoát cũng đã tám năm rồi. Tôi đã mất một người bạn cùng điều trị và đồng bệnh với tôi sau một năm kể từ ngày chúng tôi đến văn phòng bác sĩ Bích Liên làm hoá trị. Nhớ lại những lần cùng tham gia nhóm hỗ trợ bệnh nhân và những sinh hoạt của Hội Ung Thư Việt Mỹ, chúng tôi đã thực sự hỗ trợ cho nhau rất nhiều. Những lần đó chúng tôi đã liên kết sợi dây thân ái với nhau trong sự giúp đỡ của Hội. Tôi vẫn còn giữ những tấm hình cả ba chúng tôi được đeo những dây chuỗi mà các chị thiện nguyện trong hội quàng vào cổ khi đến dự tiệc hàng năm do Hội tổ chức cho các bệnh nhân ung thư và các mạnh thường quân đã bảo trợ. Chúng tôi đã có những giây phút bên nhau thật hạnh phúc, ai nấy đều cười thật tươi khi ghi lại những khoảnh khắc đó trong điện thoại của mình. Vậy mà sau một năm, ba người chúng tôi giờ đây chỉ còn lại hai.

Thật phức tạp trùng lại, hoạ vô đơn chí, bây giờ đến phiên ông xã tôi lại bị ung thư. Người ta bị ung thư một thứ cũng đã mệt rồi mà ông lại bị luôn cùng một lúc ung thư thực quản và ung thư phổi. Với số tuổi của ông, tôi vô cùng lo lắng vì không biết ông có đủ sức để chiến đấu với hai loại ung thư cùng một lúc như thế không? Cả hai vợ chồng tôi bị sa sút tinh thần hoàn toàn. Con gái tôi phải xin nghỉ làm một tháng để đi theo bố làm thông dịch những gì bác sĩ nói, theo dõi bệnh và

báo cáo tất cả những triệu chứng bất thường xảy ra. Trước khi bệnh, ông chỉ cân nặng được 110 lbs, đã gầy như thế bây giờ lại ốm nữa, sụt xuống còn 98 lbs. Tôi đi chợ mua thức ăn, làm các món súp lỏng để ông có thể nuốt được lấy sức cho những đợt hoá trị tới... nhưng ông chỉ ăn được vài muỗng rồi thôi. Sự lo lắng buồn phiền khiến tôi trở nên ít nói và cảm thấy đơn độc, tôi cần được sự chia sẻ và hỗ trợ. Tôi chợt nhớ đến Hội, tôi gọi điện thoại và được vòng tay các chị mở ra lần nữa. Nghe tôi tâm sự, chị Thùy Dương đã an ủi tôi... " tất cả không ngoài thánh ý của Chúa, Ngài sẽ quan phòng mọi sự!". Nghe chị nói tôi như được tiếp thêm sức mạnh. Cùng lúc chị Kim cũng đã hết lòng giúp đỡ chồng tôi trong việc đưa đón ông khi chữa trị. Tôi quàng vai ôm chị mà trong lòng dâng trào cảm xúc.

***Giờ đây tôi như được tiếp sức, bước chân của tôi trở nên mạnh mẽ hơn bao giờ hết để có thể dìu ông đi trên con đường mà tôi đã đi qua.***

Tôi có Hội Ung Thư và các chị trong Hội đang đồng hành cùng với tôi, sẽ giúp tôi vượt qua chặng đường này và sau cùng, tôi dâng tất cả lên Thượng Đế để Ngài hướng dẫn và an bài mọi sự trong tình yêu thương của Ngài.



Trần trọng,  
Đình Phạm

# Sinh Hoạt Vừa Qua



# B-FREE OC

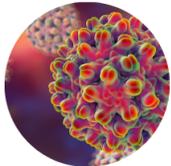


## XÉT NGHIỆM & CHÍCH NGỪA VIÊM GAN B

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)
- Tư vấn & gặp gỡ bác sĩ chuyên môn

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

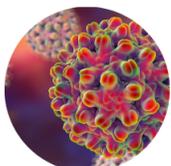


## MONTHLY HEPATITIS B CLINIC

Protect Yourself. Protect Your Community.

### WHAT IS HEPATITIS B?

- Hepatitis B (hep B) is 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)
- 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!



You are cordially invited to

12TH ANNUAL  
**Gala**



**NEW WAVES OF HOPE**

**MILE SQUARE GOLF COURSE BANQUET CENTER**  
**16TH OF NOVEMBER, 2025 AT 5 PM**



**VACF**  
Vital Access Care Foundation

**JOIN US!**

for a magical time as  
we celebrate  
**community solidarity!**

**ROCK YOUR '80s LOOK AND  
GIVE BACK**

*with special guest*

**DON HO**



For more information,  
please visit

[tinyurl.com/vacfgala12](https://tinyurl.com/vacfgala12)

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

Sponsorship and  
advertisement  
opportunities are available.

# A MESSAGE FROM OUR BOARD

Dear Readers,

This Fall, we reflect on the *new waves of hope* that rise when we care for one another across all stages of life. At Vital Access Care Foundation (VACF), we see hope in a cancer survivor who continues their healing journey, in families receiving food support during difficult times, and in children and elders alike finding strength through programs designed for their well-being. These stories remind us that everyone works hard for their loved ones, yet each of us needs help at times, and asking for support is never a weakness, but a reflection of our shared humanity.

Since the founding days in 1998, VACF's mission has always centered on community. Whether it is providing cancer care navigation, strengthening food security, offering health education, parent and child support, or bridging generations through cultural, health and wellness programs, we strive to create spaces where all are valued, respected, and heard. Together, we are building a healthier community rooted in compassion and resilience.

In this spirit, we also look forward to our 12th Annual Gala, "New Waves of Hope," on **Sunday, November 16, 2025, at Mile Square Golf Course Banquet Center**. While the evening helps sustain our work, it is above all a celebration of courage, compassion, and the community bonds that unite us.

On behalf of the Board of Directors, staff, and volunteers, thank you for walking beside us. May this Fall season bring peace, health, and renewed hope for you and your loved ones across every generation.

With gratitude,

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,

As we embrace a new wave of hope, we are reminded that our greatest asset is our health. In these changing times, prioritizing well-being is not a selfish act, it's a personal responsibility that everyone should take part in. When we care for ourselves, we contribute to a collective effort that strengthens our community and builds a brighter future for all.

Health is not merely the absence of illness; it is a lifelong journey shaped by the choices we make every day. Whether you are just beginning your wellness journey or recommitting to healthier habits, remember every step, no matter how small, is a step towards a brighter future.

Start today by:

- **Stay Active:** Regular physical activity boosts energy, reduces stress, and improves heart health. Stay active and motivated and check out our free weekly exercise classes.
- **Eat Mindfully:** Choose fresh, balanced meals that fuel your body and support immune health. To learn more about nutrition, attend our workshops and get support through our Food Assistance Program.
- **Rest and Recharge:** Quality sleep and moments of calm are essential for recovery and resilience.
- **Stay Connected:** Support from loved ones and community is always powerful. Talk, share, and grow together.
- **Schedule Your Check-ups:** Preventive care helps catch issues early and keeps you on track. Follow us on Facebook and Instagram to stay updated on our programs and upcoming screening events!

Together, let's make health a priority for ourselves, for our loved ones, and for generations to come. Whether you're just starting your wellness journey or recommitting to a healthier life, we're here for you every step of the way. Please do not hesitate to contact us to learn more about how we can support you.

- Vital Access Care Foundation (VACF)

## VACF TEAM

Becky Nguyen, MPH, MPA  
Executive Director

Dung Hua, MHA  
Director of Programs & Operations

Anna Vo

Christina Khodavandi, BSN, RN, PHN

Dung Nguyen

Duong Nguyen

Giang Pham

Grace Le, PsyD, MA, MS, MFT

Hailey Huong Do, MPH

Hennie Nguyen

Jaimee Doan

Justine Vo

Kim Pham, MS

Kim Van Der Ham

Minh Tu Dao

Quy Le

Quynh Do

Veronica Valenzuela

# HOME VISITATION

## Every Family Network

PRESENTS

### The Every Family Home Visiting Collaborative

#### Are You Expecting?

Congratulations! Whether you're pregnant or an expectant partner, we're here to support you every step of the way. Connect with us for personalized, community-centered support at no cost.



#### SERVICES INCLUDE →



**Pregnancy Support Services**

**Newborn Health & Development Education**

**Infant, Toddler, Family Activities**



We recognize that each child and family is unique, and our devoted team of community partners are dedicated to creating a thoughtful, safe, nurturing, and supportive environment. We are here to assist you, your partner, and your family in fostering the growth and well-being of your little ones.

#### CONTACT US



EveryFamilyNetwork@vacf.org  
714-740-5007



# CORE SERVICES

## CONTINUUM OF CANCER CARE

- Educational materials & workshops
- Screenings (free or low cost)
  - \* Mammograms and pap smears
  - \* Clinical breast exam 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 and access to:
  - \* Weekly food pantry
  - \* Monthly 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, COALITION & COMMUNITY BUILDING

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

# 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 (except for holidays)

<i>October 31</i>	<i>January 30</i>
<i>November 21</i>	<i>February 27</i>
<i>December 19</i>	<i>March 27</i>

## UPCOMING EVENTS

### VPASC Health Fair

October 26, 2025; Freedom Hall

### Toy Joy Distribution

December 20, 2025; VACF Office

### Hello, Spring

February 2026; VACF Office

### Steps of Hope

## COMMUNITY WELLNESS

### LABS

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

Information provided in English, Spanish & Vietnamese

## WEEKLY FOOD PANTRY

Held every TUESDAY to FRIDAY afternoons. Limited quantities— BY APPOINTMENT ONLY. Book an appointment at [tinyurl.com/vacfpantry](https://tinyurl.com/vacfpantry)

## MONTHLY FOOD DISTRIBUTION

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

\*(except holidays or otherwise specified)

**Limited quantities and appointments preferred. First come, first serve. ITEMS MAY VARY.**

<i>October 11</i>	<i>January 10</i>
<i>November 8</i>	<i>February 14</i>
<i>December 13</i>	<i>March 14</i>

<i>October 4</i>	<i>January 10</i>
<i>November 8</i>	<i>February 7</i>
<i>December 6</i>	<i>March 7</i>

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

## CONTACT US

 714.751.5805

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

 Little Saigon Radio 1480 AM  
5:25PM | Thursdays

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

  @vacfsocal

## OFFICE CLOSURES

Thanksgiving  
Thursday & Friday, November 27-28, 2025

Christmas  
Thursday, December 25, 2025

New Year  
Thursday, January 1, 2026

Lunar New Year  
Tuesday, February 17, 2026

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

## Cancer FIGHTERS Circle

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

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

*Cuc Thi Nguyen*

*Di Ba Vo*

*Jennifer Chung*

*John Ho*

*Khoa & Luom Vu*

*Lan H. Lu*

*Ngoc & Hoa Tran*

*Peter Sloman*

*Tam Ho & Joan Nguyen*

*Thanh Lam*

# CANCER 101: LEUKEMIA

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.

**Leukemia is a cancer of early blood-forming cells, usually affecting white blood cells. It is classified as acute or chronic, and by whether it starts in myeloid or lymphoid cells.**

- Recurrent nosebleeds
- Tiny red spots in your skin (petechiae)
- Excessive sweating, especially at night
- Bone pain or tenderness

## TYPES OF LEUKEMIA

- **Acute Lymphoblastic Leukemia (ALL):** the most common type of leukemia in young children.
- **Acute Myelogenous Leukemia (AML):** the most common kind of aggressive leukemia in adults.
- **Chronic Lymphocytic Leukemia (CLL):** slow-growing leukemia.
- **Chronic Myelogenous Leukemia (CML):** common in older adults (individual over the age of 65), but can affect adults of any age. Symptoms may not appear for several years.

## RISK FACTORS

- **Previous cancer treatment.**
- **Family history.** People who have a parent, sibling, or child with leukemia are at higher risk of the disease.
- **Genetic disorders.** Certain genetic disorders, such as Down syndrome, are associated with an increased risk of leukemia.
- **Exposure to certain chemicals.** Exposure to certain chemicals, such as benzene, is linked to an increased risk of some kinds of leukemia.
- **Smoking.** Smoking cigarettes increases the risk of acute myelogenous leukemia.

## SYMPTOMS

Leukemia symptoms vary, depending on the type of leukemia. Common leukemia signs and symptoms include:

- Fever and chills
- Persistent fatigue, weakness
- Frequent or severe infections
- Losing weight without trying
- Swollen lymph nodes, enlarged liver or spleen
- Easy bleeding or bruising

## TREATMENT

Treatments for leukemia depend on the type of leukemia you have, your age and overall health, and if the leukemia has spread to other organs or tissues.

- Chemotherapy
- Radiotherapy
- Targeted therapy
- Hematopoietic cell transplant
- Immunotherapy

Source: Cleveland Clinic ([my.clevelandclinic.org/](http://my.clevelandclinic.org/)) and Mayo Clinic ([mayoclinic.org](http://mayoclinic.org))



12TH ANNUAL  
*Gala*



VACF  
Vital Access Care Foundation



**NEW WAVES OF HOPE**

**MILE SQUARE GOLF COURSE BANQUET CENTER  
16TH OF NOVEMBER, 2025 AT 5 PM**

# REFLECTION CORNER

It has been eight years since my last cancer treatment. During my battle with cancer, I lost a dear friend who had started chemotherapy alongside me at Dr. Bich Lien's office. She passed away just one year after we began treatment. I often reminisce about the times we supported each other, attending monthly cancer support groups and events hosted by the Vital Access Care Foundation (VACF). Through those experiences, we formed a deep and meaningful bond, one that was further strengthened by the community and support we found in VACF. I still have photos of us wearing cancer survivor necklaces at an annual event celebrating cancer survivors and their loved ones. We shared such beautiful moments, full of smiles, as we captured those memories on our phones. And yet, just a year later, only two of us remain.

It's true that blessings rarely come twice, while misfortunes seldom come alone. Now, my husband finds himself on his own cancer journey. Facing one type of cancer is already incredibly challenging, but he has been diagnosed with both esophageal and lung cancer at the same time. Given his age, I am deeply worried and unsure whether he has the strength to fight both.

Cancer has taken a toll on both my husband's health and my emotional well-being. Our daughter had to take a month off work to accompany her father to doctor's appointments, translating the doctors' words, monitoring his condition, and reporting any unusual symptoms. Before his diagnosis, he weighed only 110 pounds,

which was already quite thin. Now, he's down to just 98 pounds. I go to the market to buy ingredients and prepare soups, hoping they will help him regain some strength for the upcoming chemotherapy sessions. But he can only manage a few spoonfuls before he has to stop.

The stress and sorrow left me feeling quiet and withdrawn. I felt lonely and desperately needed support, someone to share this burden with. Then I remembered VACF. I gave them a call, and once again, I was welcomed with open arms. Ms. Thuy Duong comforted me, saying, "Everything happens within God's will. He will watch over everything!" Hearing her words gave me renewed strength. At the same time, Ms. Kim stepped in to help with transportation assistance for my husband's treatment. Overwhelmed with gratitude and emotion, I wrapped my arms around her and gave her a hug.

*Now, with a renewed strength within me, my steps are steadier than ever, allowing me to support my husband as he walks the path I once traveled.*

I am not alone, I have VACF and its devoted staff walking beside me. With their support, I believe I can make it through this journey. In the end, I surrender everything to God, trusting Him to guide us and arrange all things in His love and mercy.



Sincerely,  
Dinh Pham

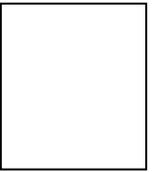
# Recent Activities & Events



VITAL ACCESS CARE FOUNDATION (VACF)

17150 NEWHOPE STREET, #201-203

FOUNTAIN VALLEY, CA 92708



If you would like to unsubscribe from this newsletter OR update your contact information, contact VACF below:  
Nếu quý vị không muốn nhận tờ báo này nữa HOẶC muốn đổi địa chỉ khác, liên lạc VACF tại:

## STAY CONNECTED | GIỮ LIÊN LẠC

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

 714.751.5805

 1480 AM  
5:25 PM | Thursdays

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

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

  @VACFsocal



12TH ANNUAL  
**Gala**



**VACF**  
Vital Access Care Foundation



# NEW WAVES OF HOPE

MILE SQUARE GOLF COURSE BANQUET CENTER

16TH OF NOVEMBER, 2025 AT 5 PM

GENERAL TICKET: \$300

SPONSORSHIP AND ADVERTISEMENT OPPORTUNITIES ARE AVAILABLE.

