

# Nhịp Cầu Hy Vọng Bridge of Hope

MÙA XUÂN | SPRING 2023



## MỤC LỤC | IN THIS ISSUE:

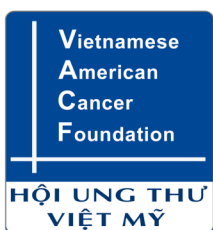
COMBAT HATE WITH HOPE

GÓC TÂM SỰ | REFLECTION CORNER

SINH HOẠT SẮP ĐẾN | UPCOMING EVENTS

10TH ANNUAL GALA: 20TH ANNIVERSARY—CELEBRATING 20 ROARING YEARS

UNG THƯ 101: YẾU TỐ DI TRUYỀN CỦA UNG THƯ | CANCER 101: GENETICS OF CANCER



# VACF

Vital Access Care Foundation

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

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

 714.751.5805

 714.751.5824

 @VACFsocal

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

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

# THÔNG điệp từ Hội Đồng Quản Trị

Thưa quý độc giả:

Mùa xuân 2023 đã đến với chúng ta. Đại dịch COVID-19 coi như đã qua. Tôi tin là trong mỗi chúng ta đều có niềm hy vọng cho một đời sống mới, và một tương lai tươi sáng với những cố gắng và thành công mới. Trong thời gian đại dịch, cả cộng đồng đã phải tranh đấu, nhưng cùng nhau, chúng ta đã học hỏi từ những sai lầm cũng như những thành công của mình, và đã vượt ra được thời gian tai họa này, mạnh mẽ hơn nhiều!

Trong tinh thần này, VACF đang chào mừng mùa xuân của sự phát triển và những cơ hội mới. VACF bây giờ chính thức tên là Vital Access Care Foundation (tạm dịch: Cơ Sở Tiếp Cận Dịch Vụ Chăm Sóc Thiết Yếu) nhưng vẫn giữ tên Việt là Hội Ung Thư Việt Mỹ với sứ mệnh cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần của tất cả mọi người qua việc nâng cao hiểu biết, nghiên cứu, hỗ trợ, và các dịch vụ. Tầm nhìn của VACF là tạo nên một cộng đồng khỏe mạnh và hạnh phúc, nơi mà tất cả mọi người đều có cơ hội tốt và công bằng để phát triển tốt nhất. Được thành lập năm 2002 để giúp các nhu cầu về ung thư trong cộng đồng người gốc Việt tại Hoa Kỳ, VACF đã phát triển suốt hơn 20 năm qua để đẩy mạnh việc tiếp cận chăm sóc cho tất cả mọi người trong cộng đồng, không phân biệt tuổi tác, giới tính, hay nguồn gốc văn hóa.

Chúng ta vẫn còn chặng đường dài trước mắt để đạt đến sứ mệnh và tầm nhìn được đề ra. Do đó, VACF luôn tiếp tục phát triển các chương trình mới cũng như mở rộng các chương trình và dịch vụ đang có. Trong bản tin này, quý độc giả sẽ thấy các báo cáo thành quả của VACF trong năm 2022. Quý vị cũng sẽ thấy những tin tức về các chương trình trong tương lai sắp tới. Bên cạnh đó còn có sự cộng tác của VACF với các hội đoàn và nhiều tổ chức khác. Qua những tin tức này, quý vị sẽ nhìn thấy VACF đã phát triển vượt bậc dù trải qua đại dịch COVID, vì chúng tôi đã nhận được sự tin tưởng của cộng đồng và đã luôn cố gắng hết mình để đáp ứng được nhu cầu của cộng đồng trong thời điểm khó khăn của đại dịch.

Mong quý vị hãy giúp phổ biến các chương trình và dịch vụ của VACF đến nhiều người hơn. Xin hãy đến với VACF khi có nhu cầu cần trợ giúp. Và hãy tiếp tục ủng hộ VACF vì qua việc giúp đỡ chúng tôi, quý vị sẽ giúp chính mình, người thân của mình cũng như cả cộng đồng.

Trân trọng,

Bác Sĩ Nguyễn Bích Liên

Chủ tịch Hội Đồng Quản Trị

## 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 12**

# LỜI NHẮN TỪ VACF

Kính thưa tất cả quý đồng hương ,

Mùa xuân 2023 đã tới . Đối với nhiều người, mùa xuân là thời điểm thích hợp để chúng ta bỏ qua những gì đã cũ và bắt đầu một chương mới tươi đẹp hơn trong cuộc sống. Niềm tin này rất phù hợp cho năm nay vì đại dịch COVID-19 đã đi đến hồi kết thúc, hoặc ít ra đã được kiểm soát, và chúng ta đang bắt đầu một cuộc sống mới. Thấm thoát đã 3 năm kể từ lúc đại dịch bắt đầu vào tháng 3 năm 2020, và khi nhìn lại thì chúng ta đã cùng nhau vượt qua rất nhiều khó khăn.

Những khó khăn mà chúng ta đã vượt qua cũng giống với những khó khăn mà những người bệnh ung thư phải trải qua. Tin tức về đại dịch đến với chúng ta như một cơn lốc và mang đến vô vàn sự sợ hãi, bất an, và đau buồn cho cộng đồng. Tương tự như vậy, những cảm giác đó gần giống như cảm giác của người bệnh ung thư khi họ lần đầu tiên nghe chẩn đoán. Mỗi người trong chúng ta đều lo sợ cho sức khỏe của mình trong tương lai, nên chúng ta đã đặt nhiều niềm tin và lời cầu nguyện vào các nhà cung cấp dịch vụ y tế khi chờ đợi họ phát triển vắc-xin COVID-19, cũng tương tự như những người bệnh ung thư chờ đợi để có được sự điều trị tối ưu nhất.

Chúng ta đã và đang bắt đầu thích nghi với một lối sống mới sau 3 năm chật vật trước COVID-19 và vẫn đang từng bước tìm lại sự cân bằng trong cuộc sống. Người bệnh ung thư cũng vậy, họ phải trải qua sự thích nghi với “cuộc sống mới” kể từ giây phút được chẩn đoán với những thay đổi về thể chất, tinh thần và cảm xúc trong quá trình chống lại bệnh ung thư.

Qua những trải nghiệm này, mỗi chúng ta hiểu thêm về giá trị của sức khỏe, thông cảm thêm cho những người đang trải qua khó khăn hay bệnh tật và hơn hết, tự nhắc nhở mình nên quan tâm nhiều hơn đến sức khỏe, đối đãi nhau bằng tấm lòng thiện lành, vì niềm hy vọng cho một tương lai tốt đẹp và cộng đồng vững mạnh hơn.

Kính chúc quý vị tâm bình, thân an và thật nhiều hạnh phúc!

- Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF)

## ĐỘI NGŨ VACF

Becky Nguyễn, MPH, MPA

Giám Đốc Điều Hành

Dung Hứa, MHA

Giám Đốc Chương Trình

David Mai

Dung Nguyễn

Dương Nguyễn

Giang Phạm

Hailey Hương Đỗ, MPH

Jaimee Doãn

Justine Võ

Kim Phạm, MS

Minhchâu Phạm, MPH

Nerisse Matos, BSN-RN, PHN

Quý Lê

Quỳnh Đỗ

Vi Đoàn

Veronica Valenzuela

Xally Varela

# TỔNG KẾT 2022

10,988

thành viên cộng đồng

485

người bệnh ung thư

## PHỐI HỢP CHĂM SÓC SỨC KHỎE

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

1,547

phòng ngừa & truy tìm

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

## HƯỚNG DẪN

23,330

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

9,410 hướng dẫn xét nghiệm & chích ngừa COVID

4,154 hướng dẫn chăm sóc các bệnh mãn tính

3,312 bộ xét nghiệm tại nhà

9,977 phần hỗ trợ thực phẩm

2,230 gia đình



## TIẾP CẬN

+

## PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

256,911

thành viên cộng đồng nâng cao nhận thức

15,852

người tham dự và tìm hiểu

83

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

## CÔNG BẰNG XÃ HỘI

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

## BỆNH TRUYỀN NHIỄM VÀ BỆNH MÃN TÍNH

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

## UNG THƯ

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

## NGHIÊN CỨU

- ALL OF US: Tham gia vào một triệu người chia sẻ thông tin giúp nghiên cứu 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

# 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 5 — Nghỉ ngơi và chăm sóc

30 tháng 6 — Sức khỏe tinh thần

28 tháng 7 — Quyền & trách nhiệm của người thuê nhà

25 tháng 8 — Các vấn đề về di trú

29 tháng 9 — Viêm gan

27 tháng 10 — Ung thư vú

## SỨC KHỎE PHỤ NỮ

Tìm hiểu về Ung Thư Vú, Ung Thư Cổ Tử Cung, và chương trình truy tầm MIỄN PHÍ.

Quý vị có thể liên lạc đặt hẹn cho cá nhân hoặc theo nhóm (tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, hoặc tiếng Việt)\*\*

## NHÓM HỖ TRỢ HÀNG THÁNG

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

13 tháng 5

12 tháng 8

10 tháng 6

9 tháng 9

8 tháng 7

14 tháng 10

## SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG

Quà Tụ Trường Cho Bé

Tháng 8, 2023

Hội Chợ Y Tế

Tháng 8, 2023

**GALA**

Tháng 10, 2023

## TỦ THỰC PHẨM GIA ĐÌNH

Chiều **THỨ BA** đến **THỨ SÁU** hàng tuần.

**CHỈ PHÁT THEO HẸN!**

Số lượng có hạn. Dành cho ai hội đủ điều kiện.

## TRỢ GIÚP THỰC PHẨM HÀNG THÁNG

Drive-thru dành cho tất cả quý đồng hương. Liên lạc trước sẽ được ưu tiên. Số lượng có hạn. **THỨ BẢY** tuần đầu tiên mỗi tháng (trừ ngày lễ)

**CHỈ PHÁT THEO HẸN!**

6 tháng 5

5 tháng 8

3 tháng 6

9 tháng 9

8 tháng 7

7 tháng 10

## 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

Thứ Hai - 29 tháng 5

Thứ Ba - 4 tháng 7

Thứ Hai - 4 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:

Vietnamese American Cancer Foundation (VACF)  
17150 Newhope St. #203  
Fountain Valley, CA 92708

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

## 2 | ỦNG HỘ BẰNG THẺ TÍN DỤNG

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

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

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

## 3 | NHẬN 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](mailto:info@vacf.org).

## Cancer FIGHTERS Circle

Quý vị

có

**muốn hỗ trợ VACF  
một cách thường xuyên không?**

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

Chỉ với \$20.23 (chỉ vài ly cà phê) mỗi tháng, những đóng góp quý báu của quý vị sẽ giúp cho VACF duy trì những hoạt động nâng cao nhận thức về sức khỏe, truy 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](mailto:info@vacf.org), gọi  
714.751.5805, hoặc điền thông tin cá nhân của quý vị vào  
bao thư ủng hộ được đính kèm trong số báo này.**

Chân thành cảm ơn.

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

# GÓC TÂM SỰ

Có một thói quen mà hàng ngày chúng ta thường nghe “tôi bận lắm, tôi lo quá hoặc tôi sợ lắm”. Chúng ta cũng thể và đôi lúc những nỗi lo buồn, chán nản hay thất vọng dường như đã quất ngã và không sao gượng dậy được nữa. Vậy còn những người cũng trải qua những khoảng thời gian đen tối khi nghịch cảnh đến với họ, điều gì đã giúp họ vượt qua và “vui sống”. Bài viết này cũng chỉ để chia sẻ những trải nghiệm đã giúp tôi xác định được mục tiêu trong năm mới của mình trong thời gian điều trị căn bệnh ung thư dạ dày và di căn lên khối u não. Riêng chỉ ung thư dạ dày giai đoạn 4 (giai đoạn cuối), theo thống kê hàng năm của Hiệp Hội Ung Thư Mỹ thì chỉ có 5% sống sót trong vòng 2 năm, có nghĩa là 95% không qua khỏi 2 năm. Chỉ riêng điều này cũng đủ quất ngã khi tôi nghe bác sĩ (B.S.) cho biết. Hiện nay tôi đã điều trị xong khối u não và tiếp tục Chemo, và chỉ còn 7 tháng nữa là “đủ 2 năm”. Cho đến ngày hôm nay tôi đã cảm nhận được hàng ngày mỗi sáng thức dậy trong sự bình an, mỗi khoảnh khắc hạnh phúc trong ngày tôi nhận ra không chỉ là giúp tôi thay đổi được rất nhiều những điều nên tránh và còn là những điều nên làm.

**Châm ngôn đó:** “Xin cho con được bình thản để chấp nhận những điều không thể thay đổi và sự can đảm để thay đổi những điều có thể.” Châm ngôn mà Chị K đã chia sẻ trong bài “Chín kỹ năng sống để dẻo dai về tinh thần: Bình tĩnh và Chấp nhận.”

Những điều không thể thay đổi như:

- Căn bệnh mà chúng ta đã và điều trị.
- Nghịch cảnh: mỗi sáng khi thức dậy tôi thất vọng vì thấy mọi việc thay đổi và đảo lộn tất cả. Không chỉ tiếc nuối 2 năm học ở Hàn Quốc và 1 năm ở Mỹ môn “dạy ấn huyệt đạo” để chữa bệnh cùng với kinh nghiệm 8 năm giúp mọi

người, giờ chỉ còn cúi đầu cho nuối tiếc đi qua

- Thường xuyên bị đau ốm do ảnh hưởng thuốc men, do cách điều trị nên dễ bị rơi vào tình trạng trầm cảm, không muốn tiếp xúc với bất kỳ ai.
- Một cuộc chiến tinh thần, một cách khác, một cuộc chiến tâm linh mà tôi đã phải tìm hiểu và tập luyện trong vòng 4 tháng mới vượt qua được.

Những điều có thể thay đổi như:

- Thuốc điều trị
- Ngủ không đủ giấc
- Tập thể dục: đi bộ, vật lý & tâm lý trị liệu, Yoga, Taichi, tập hít thở ...
- Thay đổi nhóm bạn, các môn thể thao trước đây.
- Thay đổi thái độ hoặc gặp khó khăn trong việc kiểm soát cảm xúc của mình: dễ nổi nóng, cáu gắt, giận hờn, dễ bị xúc động.



Bản thân tôi cũng đã trải nghiệm điều này. Rất nhiều lần, tôi đã có một thái độ không tốt hoặc nản lòng, chợp mắt và thức dậy cảm thấy như một người hoàn toàn mới không giống như trước đây.

Chia sẻ điều này vì sau khi thực hành được 3 tháng thì tôi đã “chấp nhận được điều không thể thay đổi được 70% và những điều có thể thay đổi được 90%.”

Đó là kết quả mà tôi đã làm được, giúp tôi cảm nhận được từng khoảnh khắc niềm vui sống, từng khoảnh khắc tại mỗi thời điểm trong một ngày.

**Và còn một điều nữa**, một cảm xúc từ lần đầu khi đến buổi họp mặt tại VACF, cảm xúc lúc đó vẫn còn cho đến khi viết bài này, một khoảnh khắc cũng đủ để cảm nhận và nhớ mãi hình

ảnh của buổi họp mặt.

Một cháu N thân thiện luôn giúp đỡ thành viên VACF, luôn đón tiếp mọi người như bậc cô, chú của mình, rất đáng khen. Một chị K người dẫn dắt các buổi họp, thường có những chủ đề rất cần và bổ ích cho chúng ta, nhưng nếu đến để nghe cách trình bày của chị chúng ta mới thấy được sự chuẩn bị không chỉ là từng chi tiết, bài dịch của chị, chúng ta cảm nhận được sự say sưa và nhiệt huyết của một tấm lòng. Bên cạnh đó chị TD có lẽ là người hỗ trợ đắc lực cho chị K, một người lúc nào cũng quan tâm, chăm lo cho người khác như một niềm vui. Niềm vui của chị TD lại càng được khâm phục thêm khi nghe chị tâm sự, không chỉ là vượt qua bệnh tật mà lại còn chùng chất những nỗi buồn, vậy mà chị đã quẳng được nỗi lo và vui sống. Đến với VACF để tiếp xúc với những người có tấm lòng đáng mến, với những thành viên có sự quan tâm đến người khác, chia sẻ những kinh nghiệm trải qua trước và sau khi chữa bệnh, những người như BS Ấn đem kiến thức và chuyên môn của mình chia sẻ rất bổ ích về cách trị liệu Tâm lý giúp chúng ta có thêm sự hiểu biết để vượt qua những nỗi lo, đôi khi là những sự cáu gắt hoặc bức tức do ảnh hưởng của thuốc trị liệu. Những người can đảm của VACF không chỉ để chúng ta khâm phục mà còn giúp chúng ta vững tâm hơn cũng như cảm nhận được sự bình an.



Thân chúc những tấm lòng và thành viên Hội VACF một mùa xuân với niềm vui mới và bình an.

# COMBAT HATE WITH LOVE

## Tìm hiểu tội ác vì thù ghét

### CHÚNG TA NÊN LÀM GÌ ĐỂ BẢO VỆ NHỮNG NGƯỜI XUNG QUANH CHÚNG TA?

Với sự gia tăng của tội ác và hành động thù ghét ở Hoa Kỳ, điều quan trọng nhất là chúng ta nên đứng lên chống lại sự căm thù và bảo vệ những người xung quanh. Khi gặp phải ai đó đang bị quấy rối, chúng ta nên:

- **TRÌ HOÃN** : Trong lúc hoặc sau sự cố, bắt chuyện và hỏi thăm nạn nhân.
  - Ví Dụ: “Anh/chi/em có ổn không?” “Tôi có thể làm gì để giúp?”.



- **ĐÁNH LẠC HƯỚNG** : Đánh lạc hướng để giảm bớt đi sự chú ý vào nạn nhân .
  - Ví Dụ: Giả vờ biết nạn nhân hoặc giả vờ hỏi đường.



- **TÌM SỰ GIÚP ĐỠ** : Xem xét tình huống để đánh giá rủi ro và xác định cách can thiệp tốt nhất. Sau đó tìm sự giúp đỡ từ những người xung quanh.



- **GHI LẠI BẰNG CHỨNG** : Ghi lại sự việc bằng hình ảnh hoặc video.
  - Lời Khuyên

- Duy trì khoảng cách an toàn với sự việc.
- Nói rõ ngày và giờ.
- Ghi lại các địa điểm như biển báo, tên đường và cửa hàng.



- **CAN THIỆP TRỰC TIẾP** : Can thiệp trực tiếp vào vụ việc bằng cách lên tiếng hoặc giúp đỡ nạn nhân.

- Lưu Ý:
  - Can thiệp trực tiếp sẽ có rủi ro.
  - Kẻ quấy rối có thể nhắm vào quý vị.



### HÃY LIÊN TIẾNG TRƯỚC CÁC HÀNH VI THÙ GHÉT!

Tội ác vì thù ghét phải được tố cáo nhanh chóng để đưa ra thông điệp cho công chúng rằng sự thù ghét sẽ không được khoan nhượng. Để báo cáo tội ác, vui lòng

 Liên kết đến biểu mẫu trực tuyến <https://hatecrime.211oc.org/>  Gọi số 714.480.6580

 Email: [emailochateactivity@211oc.org](mailto:emailochateactivity@211oc.org)

 Nhấn OCHATEACTIVITY đến số 898211

**Quý vị muốn tìm hiểu thêm về vấn đề này và chung sức tạo nên một cộng đồng tốt đẹp?**

**Vui lòng liên lạc VACF để nhận thông tin về các lớp và sinh hoạt liên quan sắp tới (gặp Quỳnh Đỗ).**



# UNG THƯ 101: YẾU TỐ DI TRUYỀN CỦA BỆNH UNG THƯ

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 ung thư xảy ra khi các tế bào trong cơ thể phát triển ngoài tầm kiểm soát. Lý do những tế bào này phát triển một cách ngoài kiểm soát là: sự phân chia của tế bào đôi khi có sai lầm, chất gây ung thư trong môi trường làm thay đổi DNA, hoặc chúng ta thừa hưởng một gen đột biến từ cha hoặc mẹ. Tuy nhiên, khi chúng ta thừa hưởng một gen đột biến từ cha hoặc mẹ không có nghĩa là chúng ta sẽ mắc bệnh ung thư, mà nguy cơ mắc bệnh ung thư của mình sẽ tăng lên.

## GEN DI TRUYỀN ĐỘT BIẾN VÀ GEN ĐỘT BIẾN NGẪU NHIÊN

- **GEN DI TRUYỀN ĐỘT BIẾN:** gen đột biến được truyền từ mẹ hoặc cha. Mọi tế bào trong cơ thể sẽ có gen đột biến và có thể truyền lại cho thế hệ sau.
- **GEN ĐỘT BIẾN NGẪU NHIÊN:** đôi khi sự phân chia của tế bào có sai lầm dẫn đến gen bị đột biến. Khi tế bào có gen đột biến thì nó sẽ tạo thêm những tế bào có gen đột biến. Vì đột biến không ảnh hưởng đến trứng hoặc tinh trùng của người mẹ hoặc cha nên đột biến không thể di truyền đến thế hệ sau.

## NGUỒN GỐC TẠO RA GEN ĐỘT BIẾN LÀ GÌ?

### Ánh Sáng Mặt Trời:

- Thường xuyên đứng dưới ánh sáng mặt trời.

### X-Ray:

- Thường xuyên chụp X-quang và đứng gần tia X.

### Sản Phẩm Thuốc Lá:

- Hút thuốc, nhai thuốc lá, và hút thuốc thụ động.

### Hóa Chất:

- Thường xuyên tiếp xúc với hóa chất gây ung thư đột biến.

### Nitrit:

- Ăn nhiều thịt chế biến.



## LÀM CÁCH NÀO ĐỂ HẠN CHẾ GEN ĐỘT BIẾN?

### Ánh Sáng Mặt Trời:

- Sử dụng kem chống nắng với chỉ số SPF 15 hoặc cao hơn và thoa lại kem chống nắng mỗi 2 tiếng.
- Nếu ở ngoài từ 10 giờ sáng tới 4 giờ chiều, thì nên ở nơi có bóng mát.
- Mặc y phục kín người, bao gồm nón rộng vành và kính râm ngăn tia cực tím (UV).

### X-Ray:

- Hạn chế chụp X-quang.
- Sử dụng các thiết bị chụp hình ảnh khác.

### Sản Phẩm Thuốc Lá :

- Tránh hút thuốc/sử dụng thuốc lá.
- Tránh ở gần khói thuốc.

### Hóa Chất:

- Hạn chế tiếp xúc với hóa chất.
- Mặc y phục bảo hộ khi làm việc với hóa chất.

### Nitrit:

- Hạn chế ăn thịt chế biến và thịt nướng.

## TÔI CÓ NÊN ĐI XÉT NGHIỆM DI TRUYỀN ĐỂ TÌM NGUY CƠ UNG THƯ?

Xin vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ của quý vị để xem liệu quý vị có cần xét nghiệm di truyền do những thay đổi trong gen có khả năng tăng nguy cơ bị ung thư. Nếu bác sĩ khuyên quý vị nên đi xét nghiệm di truyền, xin tham khảo ý kiến của cố vấn di truyền về những rủi ro tiềm ẩn, lợi ích và hạn chế của xét nghiệm di truyền.

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

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

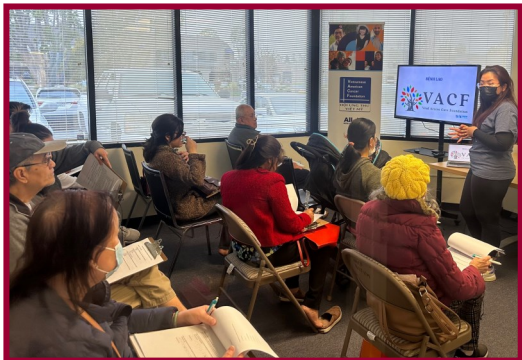
**Để biết thêm chi tiết, vui lòng liên lạc 714.751.5805 hoặc vào trang mạng [www.joinallofus.org](http://www.joinallofus.org)**

*Nguồn: Để biết thêm thông tin về di truyền học của bệnh ung thư, vui lòng vào thăm trang mạng của National Cancer Institute, American Cancer Society, và Frontiers.*

# Sinh Hoạt Vừa Qua



# Recent Activities & Events



# A MESSAGE FROM OUR BOARD

Dear readers:

Spring 2023 is here. The COVID-19 pandemic is essentially behind us. I think inside each of us, there is hope for a renewal of life as well as a bright future with new endeavors and new successes. In the pandemic, as a community we have struggled; but together, we have learned from our mistakes and successes, and emerged from this calamitous time much stronger!

It is with this spirit that VACF is celebrating this spring of new growth and opportunity. VACF is now officially Vital Access Care Foundation with the mission to improve the health and well-being of the community through education, research, advocacy, and service. Our vision is a healthy and happy community where everyone has access to fair and just opportunities to thrive. Started as Vietnamese American Cancer Foundation in 2002 to address the cancer care need in the Vietnamese American population, VACF has grown to improve access to care for all community members regardless of age, gender, and ethnicities.

We still have a long way to go to achieve our mission and vision. Therefore, VACF continues to develop new programs and expand current programs and services. In this newsletter, readers will find reports about our achievements. You will also find exciting news about VACF future programs. You will see the collaboration with other organizations. You will see that VACF has grown tremendously despite the pandemics, because of the trust we gain from the community by responding to its needs during the pandemic's difficult time.

Please spread the words about VACF. Please come to us when you are in need. Please continue to support our endeavors since it will mean you support yourself, your loved ones, and your community. On behalf of everyone at VACF, I would like to thank you and wish you a healthy and happy year.

Best Regards,  
Bichlien Nguyen, M.D.  
Chair of 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,

Spring is finally here! For many individuals, the season of Spring marks the end of an old chapter and the start of a new one. This belief is especially true this year as the pandemic is coming to an end or at least under controlled, and we are beginning to adjust to living a “new normal” lifestyle. It has been 3 years since the first lockdown in March of 2020 and it is safe to say that we as a community have come a long way since then.

As we look back now, our journey of facing and overcoming the pandemic is similar to the journey that cancer patients have to face. The news of the pandemic came to us like a whirlwind and brought fear, uncertainty, and sorrow to the community. Similarly, those feelings are exactly how cancer patients felt when they initially received their diagnosis. As we all feared how our future health would be, we placed our faith and prayers onto our medical providers and waited for them to develop a vaccine, similar to how cancer patients waited to receive the best treatments.

Since the pandemic is slowly coming to an end, we have begun to adjust to a newer way of life that we have named the "new normal". This "new normal" is experienced by cancer patients on a regular basis since they must adjust to the physical, mental, and emotional changes that develop during their cancer journey, starting right at the time of diagnosis.

Through this experience of the pandemic, each of us learned more about the value of health and empathized more for those who experience hardships and illnesses. We were also reminded that we should be mindful of our health, treat others with kindness and care, and be hopeful for the brighter future and stronger community.

Here's to a new beginning in the year of 2023!

- Vital Access Care Foundation (VACF)

## VACF TEAM

Becky Nguyen, MPH, MPA  
Executive Director

Dung Hua, MHA  
Director of Programs

David Mai

Dung Nguyen

Duong Nguyen

Giang Pham

Hailey Huong Do, MPH

Jaimee Doan

Justine Vo

Kim Pham, MS

Minhchau Pham, MPH

Nerisse Matos, BSN-RN, PHN

Quy Le

Quynh Do

Vi Doan

Veronica Valenzuela

Xally Varela

# 2022 IMPACT

**10,988**  
clients

**485**

cancer patients

## CARE COORDINATION

☑financial ☑medical ☑social ☑mental

**1,547**  
screenings  
& shots

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

## NAVIGATION

**23,330** referrals & linkages

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

## ASSISTANCE

**9,410** COVID testing & vaccine navigation

**4,154** chronic disease management

**3,312** at-home tests distributed

**9,977** food assistance provided

**2,230** families supported



## OUTREACH + EDUCATION

**57** radio shows

**256,911**  
media footprints

**72** TV & newspaper

**15,852**

community members engaged and educated

**49** distribution & screenings

**83**

health classes, community trainings and webinars

**87** outreach activities



community centers



temples



health fairs



educational institutions



churches



supermarket

# SERVICES

## EQUITY AND SOCIAL JUSTICE

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

## CHRONIC AND INFECTIOUS DISEASES

- Education on flu, COVID-19, Hepatitis B&C, TB, and more
- Navigation & Support
  - \* Free or low-cost medication programs
  - \* Linkages to diagnostic and treatment options
  - \* Community vaccine clinics
- Screenings at no-cost
  - \* Hepatitis B & C, TB blood tests
  - \* COVID-19 at-home test kits

## CANCER

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

## RESEARCH ENGAGEMENT

- 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

# 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)

May 26— *Respite & Caregiving*

June 30— *Mental Health*

July 28— *Tenants' Rights & Responsibilities*

August 25— *Immigration*

September 29— *Hepatitis*

October 27— *Breast Cancer*

## UPCOMING EVENTS

### Back to School Safely

August, 2023

### Health Fair

August, 2023

### VPASC

October, 2023

## FOOD PANTRY

Held every **TUESDAY** to **FRIDAY** afternoons.  
Limited quantity— **BY APPOINTMENTS ONLY.**  
*Must meet eligibility requirements.*

## WOMEN'S HEALTH WORKSHOP

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

Information provided in English, Spanish & Vietnamese

## MONTHLY SUPPORT GROUPS

In-person and zoom support group hosted every second Saturday of each month  
(except for holidays)

May 13

June 10

July 8

August 12

September 9

October 14

## MONTHLY FOOD DISTRIBUTION

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

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

May 6

June 3

July 8


August 5

September 9

October 7

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

## 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

Monday - May 29

Tuesday - July 4

Monday – September 4

# LEND A HELPING HAND

VACF is able to offer programs and services to the community, free of charge, due to the generous support of community members like you. If you would like to lend a helping hand servicing the community, here are some of the ways you can assist us. Thank you!

## 1 | DONATION BY CHECK OR CASH

Please send cash or check contributions to:

Vietnamese American Cancer Foundation (VACF)  
17150 Newhope St. #203  
Fountain Valley, CA 92708

Checks should be made payable to VACF

## 2 | DONATION BY CREDIT CARD

Please visit VACF's donation site at:

<http://www.vacf.org/donation/>  
or call the VACF office at 714.751.5805.

## 3 | DOUBLE YOUR DONATION

Many employers offer matching donation programs for their employees' generosity. Check with your company's human resources department to see if a program is available.

## 4 | SHOP AT SAIGON CITY MARKETPLACE

You can help contribute to VACF when you go shopping at Saigon City Marketplace. Whenever you shop, please remember to tell the cashier that you would like to support VACF with **account #50** and a percentage of your qualified purchase will be donated to VACF.

## 5 | VOLUNTEER WITH VACF

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

If you would like to apply to be a volunteer, please contact VACF at 714.751.5805 or [info@vacf.org](mailto:info@vacf.org).

## Cancer FIGHTERS Circle

*Are you interested in supporting VACF on a regular basis?*

Please consider joining the **VACF Cancer Fighters Circle!** Starting at \$20.23 (just a few cups of coffee) a month, your valuable donations help VACF sustain its health education, patient navigation, screenings, and cancer care guidance, **all free of charge.**

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

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

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

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

*Cuc Thi Nguyen*

*Di Ba Vo*

*Hiep Le*

*Jennifer Chung*

*John Ho*

*Lan H. Lu*

*Ngoc & Hoa Tran*

*Tam Ho & Joan Nguyen*



# REFLECTION CORNER

There is a common phrase that we often hear every day, which is "I'm very busy", "I'm too worried", or "I'm very scared". We all share these emotions and at times, these feelings of sadness, depression, or disappointment knock us off our feet and we feel like we cannot get up anymore. For those who have gone through dark times, what has helped them recover and live a good life?

This article is solely based on my personal experiences that had helped me set and achieve my New Year's goals as I received treatment for stomach cancer and metastatic brain tumor. According to the American Cancer Society, only 5% of those who are diagnosed with stage 4 stomach cancer (advanced cancer) are able to survive another 2 years, which means that 95% of stage 4 stomach cancer patients do not survive past the 2 years mark. This news alone was enough to knock me down when I first heard it from my doctor. As of today, I have completed my treatment for metastatic brain cancer, am currently in chemo, and am 7 months away from reaching the "two-years" mark. To this day, I have realized that waking up in peace and embracing the happy moments during the day has helped me determine what I should and shouldn't do.

There is a proverb: "Give me the serenity to accept the unchangeable and the courage to change the possible." This is the proverb that Mrs. K shared with us in the article "Nine Life Skills for Mental Toughness: Calm and Acceptance".

Things that cannot be changed:

- The disease we are diagnosed with and are currently treating.
- Adversity: Feeling disappointed every time I wake up because everything has changed and my world has turned upside down. I often think about the 2 years I

spent in Korea and the year I spent in the United States to learn about acupuncture and the 8 years I spent in the field helping those in need because those years now feel wasted.

- Frequently getting sick due to the side effects of medication and treatment, feeling depressed and not wanting to interact with anyone.
- A mental, rather than spiritual, battle that took me 4 months to overcome.

Things that can be changed:

- Treatment options.
- Not getting enough sleep.
- Exercise: walking, physical & psychotherapy, yoga, taichi, breathing exercises, etc.
- Changing your group of friends and the sports you played.
- Changing your attitude or having trouble controlling your emotions: irritable, angry, and easily emotional.



I have personally experienced this myself. There are multiple times when I have had a bad attitude or felt frustrated, then in a blink of an eye, I wake up feeling refreshed as though I am an entirely different person.

After 3 months of practicing that proverb, I have accepted that 70% of things are unchangeable and 90% of things are changeable.

The results that I have achieved have helped me realize the joy of living and appreciate the little things in life.

In addition, these are emotions I had during my first meeting at VACF and that feeling has lingered on as I am writing this article. I will forever

remember the emotions I felt and the memories made at the meeting. When I attended the support group, I was greeted by a friendly staff member N, who welcomed everyone as though they were her aunts and uncles, which was very commendable. Ms. K, who leads the meetings, not only provides us with relevant and useful information, but she is also passionate and enthusiastic about the information that she is presenting. Her passion and enthusiasm can be observed not only in the way she presents the information but also in the way she translates the materials to us. Beside Ms. K is Ms. TD, who always looks after and cares for those around her. Not only is she a caring individual, but she is also admirable. She tends to open up to us about her own experiences of overcoming her illness and how she was able to let go of all her worries and live happily. I encourage you to come to VACF to interact with people with loving hearts, meet staff who care about others, share experiences about your treatment, and listen to doctors like Dr. A, who brings his knowledge and expertise to help us gain a better understanding of how we can overcome our worries, irritations, or frustrations that are often caused by the medications and treatment we receive. The courageous staff members of VACF are not only admirable, but they are also a group of individuals who can help strengthen our minds and make us feel at peace.




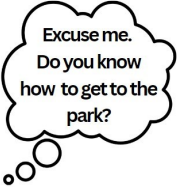


Spring is the season of new beginnings, I wish the VACF staff members and everyone a joyful and peaceful spring.

# COMBAT HATE WITH LOVE

## Stop the Hate Program by the California Department of Social Services

### WHAT CAN YOU DO TO HELP THOSE AROUND YOU?


With the increase of hate crimes and hate incidents in the United States, it is important that we stand up against hate and protect those around us. When you witness someone being harassed, you should:

- **DELAY:** Check in with the victim during or after the incident.
  - Example. “Are you ok?” “How can I help you?”
- **DISTRACT:** Cause a distraction to bring attention away from the situation and the victim.
  - Example. Pretend to know the victim or ask for directions.
- **DELEGATE:** Assess the situation and determine how to best intervene. Then, get help from a 3rd party, preferably someone with authority.
- **DOCUMENT:** Document by taking pictures and/or record the situation.
  - Tips for documenting:
    - Maintain a safe distance away from event.
    - State in a clear voice the date and time.
    - Document landmarks like street signs, street names, and businesses.
- **DIRECT:** Directly intervene in a situation by speaking up about the harms or assisting the person who was harmed.
  - Note:
    - Direct intervention has risks; therefore, you should assess your surrounding before intervening.
    - The harasser may target you.

### SPEAK OUT AGAINST ACTS OF HATE!

Hate crimes must be denounced swiftly in order to provide a message to the public that hate will not be tolerated. To report a hate crime, please

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

 Call in at 714.480.6580

 Send an email to [emailochateactivity@211oc.org](mailto:emailochateactivity@211oc.org)

 Text OCHATEACTIVITY to 898211

**Interested in learning more about addressing hate crimes and harm prevention to build a better community? Please contact VACF regarding our upcoming trainings and activities (speak to Xally Varela).**

# CANCER 101: THE GENETICS OF 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.*

***Cancer is caused by changes in genes that control the way cells grow and multiply. These changes can be caused by: random mistakes in our DNA during cell division, carcinogens in our environment altering our DNA, or inheriting a mutated gene from one of our parents. Although we may inherit a mutated gene from our parents, it does not mean we will get cancer, it means that our risk of getting cancer is increased.***

## Inherited Vs. Acquired Gene Mutation

- **Inherited Gene Mutation (Germline Mutation):** A mutated gene that was given to the individual via the father's sperm or the mother's egg. The mutation is present in every cell in the body, and can also be passed on to the next generation.
- **Acquired Gene Mutation (Sporadic Mutation):** A random gene mutation that occurs in one cell during one's lifetime. The mutated cell will then give rise to other mutated cells. Since the mutation does not affect the individual sperm or egg cells, the mutation cannot be passed on to the person's child.

## What Are The Sources Of Gene Mutations

Sunlight:

- Increase exposure to sunlight leads to damage DNA.

X-ray radiation:

- Multiple X-rays and close proximity to X-rays.

Tobacco products:

- Smoking, chewing tobacco, and second-hand smoke.

Chemicals:

- Increased exposure to carcinogenic/mutagenic chemicals.

Nitrites:

- Increased consumption of processed meats.



*For more information on genetic mutation and how it relates to cancer, please visit National Cancer Institute, American Cancer Society, and Frontiers .*

## How Do I Protect My Gene From Mutating?

Sunlight:

- Use sunscreen with SPF 15 or higher daily and reapply every 2 hours.
- Find a shaded area, especially from 10 am to 4 pm.
- Wear protective clothing, including a wide-brimmed hat and sunglasses that block ultraviolet (UV) rays.

X-ray Radiation:

- Limit the number of X-rays to only ones that are necessary.
- Use alternative imaging devices.

Tobacco Products:

- Avoid smoking/tobacco use and avoid being near smoke.

Chemicals:

- Limit exposure.
- Wear protective gears.

Nitrites:

- Limit consumption of processed meats and grilled meats.

## Should I Get Genetic Testing For Cancer Risk?

Please talk to your primary care provider to see if you need to get tested for genetic changes that increase cancer risk. If your doctor recommends genetic testing, please consult with a genetic counselor about the potential risks, benefits, and drawbacks of genetic testing.

## 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 results.

# Thank You

## FOR YOUR WONDERFUL SUPPORT & PARTNERSHIPS

Amalia Onofre  
Ami Diep  
An Tran  
Andy Tran  
Anh Dao Vu  
Anh Thu Tran, MD  
Anju Dang  
Ann Hong Nguyen & Giang Vo  
Anthony Hung Tran & Emily Trang Bui  
Arthur J. Bonaker  
Bich Dao Nguyen, MD  
Bich N. Nguyen & Mai Nguyen  
Bich Ngoc Nguyen  
Bichlien Nguyen, MD & Than Nguyen  
Brandon Nguyen  
Brittany Morey  
Chanh Cong Ly & Jennifer Mai To  
Chau To  
Chinh Mai, MD  
Chuck Le, DDS  
Collin Cuong Vu, MD  
Cu Chris Tran  
Cuc Thi Nguyen  
Cuong Mai  
Cuong Nguyen  
Cuong Pham  
Dang Bui  
Dao T. Phung & Paul Tran  
David E. Dobos  
Denise Nghiem & Joe Thai  
Derrick H. Nguyen, Esq  
Di Ba Vo  
Diane T. Nguyen, MD  
Diem Tran  
Donna Garza  
Duc Do, MD & Phuong Trang Cao  
Duc Hong Vuong  
Dung & Paul Phinouwong  
Dung Nguyen  
Duong Nguyen  
Eric Byrne  
Gary Nguyen

Giap Van Nguyen  
Ha Nguyen  
Hang Nguyen  
Hank Nguy  
Hanni Vu  
Henry Ngo  
Hi Tran  
Hiep Le  
Ho Bang  
Hoa Tran & Ngoc Pham Tran  
Hoang Bui  
Hoang Le, MD  
Hoang-Yen Tran  
Hong Hai Thi Nguyen  
Hong Luu  
Hue Kim Vo  
Hue Pham  
Hung Nguyen  
Huong Doan  
Huong Tran  
Huy Le  
Jacqueline Kim, PhD  
Jacqueline Tran, DrPH, MPH  
Jaimee Doan  
James E. Loveder  
James Viet Tran, MD  
Janine Nguyen  
Jeannie Phi-Loan & Toan Nguyen  
Jennifer D. Chung  
Jennifer Ngo  
Joan Nguyen & Tam Ho  
John N. Ho  
Katharine Noble  
Kelvin Nguyen, MD  
Khanh T. Phung  
Khoi Quang Tang, MD  
Kim T. Pham  
Kimberly Ta  
Kirk Ohanian  
Lam Anh  
Lan Lu  
Lan Nguyen

Lanhuong Nguyen, MD  
Laura Luu, JD  
Le Thanh Phuong  
Le-Thuy Tran, MD  
Lien Nguyen  
Linh & Roman Kochan  
Linh Pham  
Linh Q. Vu  
Loi Ha  
Lyna Nguyen & Nguyen Dao  
Maria Ayon  
Mark Nguyen  
Michelle Le  
Minh Duy Vo  
Minh Luong  
Minh N. Dang  
Minh Nguyen, MD  
Minh Tran  
Minh Tri-Dieu Van  
Muoi Phan Tran  
Nam Duong  
Naomi Samano  
Nga Thi Ngoc Tu  
Ngan V. Le  
Ngoc Nguyen  
Ngoc Tran  
Ngoc-Chi Nguyen  
Nguyen Huu Quyen  
Nguyet T. Nguyen  
Nhan V. Tu  
Nhu Truong, MD  
Nina Hoa Lee  
Orchid Lam Quynh Nguyen  
Paideia Le, PharmD  
Patrick Hoang  
Patrick Kha Le, DMD  
Paul Do  
Pauline Le, MSW & Thanh Ha Nguyen  
Peter Nguyen  
Peter Sloman  
Pham Do  
Phi T. Cao  
Phu Nguyen  
Phuong-Ha Nguyen  
Priscilla Huang, JD  
Quynh Nguyen  
Renee Crawford  
Richard Cam Khanh Tran  
Richard Hoan Tu  
Richard Nguyen  
Sang Bui & Lan Tran

Sau Ha  
Sora Park Tanjasiri, DrPH, MPH  
Sunmin Lee, ScD  
Suong Nguyen Vu  
Suzie Xuyen Dong, PsyD, LCSW  
Tam & Karyn Le  
Tam Bui  
Tam Huu Le, MD  
Tay Van Nguyen  
Taylor Byers  
Taylor Nguyen  
Thai Van Nguyen, MD  
Thanh D. Le  
Thanh Ha Nguyen  
Thanh Lam  
Thanh-Van T. Luyen  
Thien Dang & Thuy Vo  
Thomas Tri Quach, MD & Jenny Lee  
Thu Kim Vo  
Thu Ngoc Pham  
Thu Nguyen  
Thuan Q. Hong  
Thunga Le  
Thuy Trinh  
Tien Q. Nguyen, M.D.  
Tiffany Kaaikamanu  
Tiffany Phuong  
Tom Luu  
Tom Ma, Joel Espinoza & Uriel Vavanco  
Tony & Hue Nguyen  
Trang & Dat  
Truong-Sinh Leduc, MD  
Tu To  
Tu Uyen Nguyen  
Tuan Dinh & Phuc Duong  
Tyree Yen Tuyet Ngo  
Uyen Bui  
Van Bich Nguyen, MD  
Van T. Nguyen  
Van Thanh T. Tran  
Vang Le  
Vi N. Doan  
Vi T. Tran & Silvia Lee  
Victoria Portillo  
Vien Le, SCSO (FDA)  
Wendy Ngo  
Yen Chau  
Yen Nguyen  
YenPhi T Le

Yessenia Ayon  
Ysa Dinh Le  
\*\*\*  
A Dong Supermarket  
Asian American Advancing Justice SoCal  
AmazonSmile Foundation  
American Cancer Society  
American Online Giving  
APIAHF  
APAIT, SSG  
Applied Medical  
Archstone Foundation  
Asian Health Coalition  
Blackbaud Edison International  
Blackbaud Giving Boeing  
Blackbaud Giving Fund YourCause  
Boat People SOS—CCA, Inc  
Bolsa Grande High School  
Broadcom  
CA Colorectal Cancer Coalition  
CalOptima Health  
CAP-OC  
Caregiver Resource Center OC  
Center for Asian Americans in Action  
CDPH—Every Women Counts  
CDPH—TB Control Branch  
City of Hope  
Coalition of Community Clinics  
Community Legal Aid SoCal  
DTN.TECH  
Children's Cause of OC  
Downtown Neighborhood Association  
Fidelity Charitable Gift Fund  
Frontstream  
Furiwa  
Hepatitis B Foundation  
Hepatitis B United  
Hoag Memorial Hospital Presbyterian  
Hurtt Family Clinic  
ICAN  
Jamboree Housing  
Korean Community Services, Inc.  
Khai T. Vu MD Medical Corporation  
KidWorks  
Ky Duyen House  
Laguna Niguel 7-day Adventist Church  
Latino Health Access  
Magnolia Unified School District  
MECCA

Memorial Health Services  
Miraloma Park & Family Resource Center  
Network For Good  
Oak View Family Resource Center  
OCAPICA  
OC API Task Force  
OC Herald Center  
Orange Coast Comp. Rad. CyberKnife  
Oncology Center  
Orange County Health Care Agency  
Orange County United Way  
Pacific Asian Counseling Services  
Pacific Islander Health Partnership  
Panorama Global Funds  
Pension Kinetics, Inc.  
Prevent Cancer Foundation  
Project Vietnam Student Groups  
Providence St. Joseph  
QPS Pharmacy, Inc.  
Querious, Inc  
Richard Heath & Associates, Inc. (RHA)  
Robinson Pharma, Inc.  
Santa Ana Unified School District  
Saigon City Marketplace  
SCAN  
Second Harvest Food Bank  
South Coast Chinese Cultural Association  
Southland Integrated Services, Inc  
St. Columban Catholic Church  
St. Norbert Catholic Church  
St. Justine Matyr Catholic Church  
St. Polycarp Catholic Church  
Sky Rise Stucco  
Tan Hoang Huong  
TB Elimination Alliance  
Tustin Adult School  
The Cambodian Family  
Tower Cancer Research Foundation  
TWENTY EIGHT  
UCI Health  
United Way California Capital Region  
University of California, Los Angeles  
University of California, Irvine  
Chao Family Comprehensive Cancer Center  
Viet Bao-Nina Le  
VITAS Healthcare  
VPASC  
**& MANY WONDERFUL  
VOLUNTEERS & SUPPORTERS**

# 10TH ANNUAL Gala

CELEBRATING 20<sup>th</sup> Anniversary  
ROARING YEARS

On Sunday, November 13, 2022 **Vital Access Care Foundation (VACF)** hosted our 10th annual GALA celebrating 20 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 13 tháng 11 năm 2022, Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) đã tổ chức Tiệc GALA để kỷ niệm 20 năm phục vụ cộng đồng với tư cách là tổ chức phi lợi nhuận 501(c)(3). 20 năm kể từ khi thành lập, VACF luôn chú trọng nâng cao nhận thức cộng đồng, bằng cách phổ biến kiến thức, truy tìm, hướng dẫn, và hỗ trợ. Qua 20 năm, VACF đã mở rộng các chương trình và dịch vụ để giúp giải quyết các vấn đề xã hội có ảnh hưởng 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 THE FOLLOWING MAJOR SPONSORS AND UNDERWRITERS**

**CANCER & BLOOD SPECIALTY CLINIC  
DR. BICHLIEN & MR. THAN NGUYEN  
ELITE**

**PROVIDENCE ST. JOSEPH HEALTH  
PULMONARY CARE & SLEEP ASSOCIATES**

**SAIGON CITY MARKETPLACE**

**TWENTY EIGHT**

**UCI HEALTH**

**VITAS HEALTHCARE**

VIETNAMESE AMERICAN

CANCER FOUNDATION


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  
5:30 PM | Thursdays

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

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