

**KEV KOOM TES:**  
KEV TXUAS LUS NROG COV HMOOB  
TXOG NTAWM ZEJ ZOG TEJ KEV  
TXHAWJ XEEB THIAB KEV HUAJ VAM

UC DAVIS  
CENTER FOR REDUCING HEALTH DISPARITIES

**UCDAVIS  
HEALTH**



## AUTHORS

Katherine Elliott, PhD, MPH

William M. Sribney, MS

Cristiana Giordano, PhD

Natalia Deeb-Sossa, PhD

Marbella Sala

Sergio Aguilar-Gaxiola, MD, PhD

Ua tsaug rau UC Davis Clinical thiab Translational Science Center txoj kev koom tes thiab txhawb nqa

## ACKNOWLEDGMENTS

Qhov kev tshawb fawb los ntawm UC Davis Center for Reducing Health Disparities (CRHD) nrog rau California Department of Mental Health yog los pab, los muab kev koom tes, thiab sau cia tej lus ntawm cov pej xeem uas luag tsis hnov txog. Dhau los ntawm qhov kev tshawb fawb no, CRHD tau ntau phooj ywg nrog cov pej xeem ntawm tej zej zos uas tsis tau txais kev pab zoo, tej lub koom haum, thiab ib pab neeg ua haujlwm pab pej xeem nyob hauv zos uas to taub txog tej yam uas cov pej xeem xav tau. Cov uas koom qhov kev tshawb fawb no txaus siab koom thiab ntseeg tias cov kwv txiav txim yuav mloog rau lawv tej lus. Peb zoo siab thiab ua tsaug rau cov uas koom qhov kev tshawb fawb no los mus siv lawv lub sij hawm thiab kev xav thiab cia siab tias lawv yuav txaus siab rau tej lus lawv hais muaj nyob rau hauv phau ntawv no.

Lub 3 Hlis Xyoo 2009

### Suggested citation:

Elliott, K., Sribney, W. M., Giordano, C., Deeb-Sossa, N., Sala, M., and Aguilar-Gaxiola, S. (2009). Building partnerships: Conversations with the Hmong about mental health needs and community strengths. UC Davis Center for Reducing Health Disparities. Sacramento, CA: UC Davis.

## KEV SAB LAJ NROG PEEJXEEM HMOOB

Lub chaw pab draw txoj kev mob nkeej tseem tsis tau muaj txaus (Center for Reducing Health Disparities) nyob UC Davis muab kev koom tes nrog rau tej zej zog, ntsuam xyuas kev tshawb fawb, thiab ua haujlwm nrog cov neeg pauv cai los mus pab cov neeg nyob rau lub xeev California txog ntawm kev mob kev nkeeg kom zoo dua qub. Nyob rau xyoo 2006, lub CRHD tau ua ib qhov kev tshawb fawb rau tej zej zog los mus tawm tswv yim txog ntawm sab kev nyuaj siab, tej kev nyuab siab lawv pom muaj nyob rau lawv tej zos, thiab tej yam kev pab twg thiaj li yuav zoo los mus pab tswj kom txhob muaj tej yam kev nyuab siab li no tshwm sim.

Tsab ntawv no qhia ntsig txog cov lus teb los yog tej tswv yim los ntawm peb thawj lub rooj sib tham nrog cov zej zog Hmoob nyob rau hauv lub zos Sacramento, Fresno, thiab Merced. Lawv tej lus pab kom peb to taub txog tej zej zos no tej kev txhawj xeeb thiab kev nyuaj siab nrog rau tej yam uas lawv tau pab lub zej zos no li cas lawm. Lawv cov tswv yim thiab kev xam pom pab kom peb tsim tau lub program Prevention and Early Intervention (PEI) thiab los mus pab txhawb cov neeg muaj kev nyuaj siab hauv lub zos no.

## TSAB CAI TXOG KEV PAB RAU TUS MOB KEV NYUAJ SIAB

Nyob rau lub 11 Hlis xyoo 2004, Proposition 63 tau raug tsim ua ib txoj cai nyob rau lub 1 Hlis vas thib 1, xyoo 2005 vim yog los ntawm cov neeg pov npav xaiv yeej txoj cai no tis lub npe hu ua Mental Health Services Act (MHSA). Lub hom phiaj ntawm MHSA yog los mus pab nyiaj txiag rau cov koom haum uas pab cov neeg nyuaj siab xws li cov menyuum, cov hluas, cov laus, cov laus zog, thiab tsev neeg, tshwj xeeb yog rau cov neeg nyob hauv zos uas tsis tau txais kev pab kom txaus rau yav tag los.

Lub hom phiaj loj tshaj plaws ntawm MHSA yog los mus tsim cov kev pab kom zoo rau cov neeg muaj kev nyuaj siab xws luag lwm haiv neeg nyob hauv California no los mus tham txog cov kev pab daws tej kev nyuaj siab no thaum ntxov, pab cov xav tau kev pab thaum ntxov, txhawb txoj kev pab rau cov muaj kev nyuaj siab los yog teebmeem heev kom muaj qhov zoo, thiab nrhiav kev txhim kho kom muaj kev pab cuam zoo rau cov neeg muaj kev nyuaj siab txog ntawm txoj kev ua neej thiab rau txhua haiv neeg.



## LUB MHSA THIAB COV ZEJ ZOS

Lub MHSA tau tsim ib yam kev yuav npaj nrhiav kev pab nyob rau cov koom haum uas pab neeg muaj kev nyuaj siab nyob hauv California no, xws li tej khub niam txiv, cov muaj txawv lwm haiv neeg, cov txomnyem, cov tsis muaj ntawv tuav pov hwm, thiab cov uas nyob deb zos. Yuav kom cov kev pab cov neeg muaj kev nyuaj siab no mus tau zoo nyob rau txhua lub zos hauv lub lav no, txhua haiv neeg nrog rau cov neeg xav tau kev pab, tsev neeg, koom haum, cov kws kho mob, thiab lwm cov uas muaj feem xyuam rau txoj kev txhim kho kom cov kev pab rau cov neeg muaj kev nyuaj siab no zoo dua qub, sawvdaws yuav tsum tau los mus sib koom los mus tham thiab tawm tswv yim rau qhov kev npaj no.

Yuav kom peb tsim tau ib lub hauv paus ruaj nrees rau txoj kev sib koom tes nrog cov pej xeem nyob hauv zos, peb tau ntaus phoojywg nrog cov coj noj coj ua los yog cov thawj coj ntawm cov Hmoob, cov pab sawv cev rau lwm tus, cov pej xeem, thiab cov koom haum. Cov tswv yim thiab lus hais muaj nyob rau ntawm daim ntawv no yog los ntawm kev sib tham ntawm cov neeg tuaj tshiab rau teb chaws no, cov hluas, cov neeg muaj kev nyuaj siab, thiab cov kws kho mob, nrog rau txoj kev xam phaj nug cov neeg sawv cev rau lum tus thiab cov neeg ua haujlwm nyob rau lub zos no.

Cov Hmoob tawg rog nyob sab qaum Es-xias teb chaws pib tuaj rau lub teb chaws Asmelikas no xyoo 1975. Lub sijhawm ua tsov rog nrog Nyab Laj, cov Asmelikas tau kom cov tub rog Hmoob nyiag ua tsov rog tua Pathet Lao. Thaum cov Asmelikas thim rov qab tawm ntawm Nyab Laj Teb, Pathet Lao tau tsim kev kub ntxhov rau phav phav leej neeg Hmoob thiab lawv tau raug quab yuam mus khiav tsiv nraim los yog khiav mus nyob hauv xum nyob rau Thaib Teb. Coob leej Hmoob nyob twj ywm hauv xum nyob Thaib Teb, tiam sis kuj muaj ib feem tau tuaj nyob rau teb chaws Asmelikas no lawm. Raws li kev tshawb fawb ntawm American Community Survey tau ua nyob rau xyoo 2005 cov Hmoob nyob tebchaws Asmelikas no muaj ze li ntawm 200,000 leej, uas 70,000 leej ntawd yog nyob hauv lub lav California. Cov Hmoob tawg rog feem coob ntawd tuaj poob rau lub teb chaws Asmelikas no nyob rau xyoo 1975 thiab 1995, tiam sis tom qab no muaj ib co tuaj rau lub teb chaws no rau lub xyoo 2004 thiab tseem pheej tuaj ntxiv. Nyob rau lub teb chaws Asmelikas no, cov Hmoob tseem niaj hnuv ntsib kev nyuaj siab ntau yam yog vim tsis paub ntaub paub ntawv, kev txom nyem, thiab tsis paub luag hom lus.

“Peb yog cov neeg tawg rog rau xyoo 1975, peb niam thiab peb txiv yog cov tau los mus pab CIA nyob rau ntuj qub qab hauv Nplog Teb. Peb muaj kev phooj ywg nrog rau cov neeg Asmelikas. Peb tsis tau tuaj ntawm nov uas yuav tuaj thov noj, thov hauv, tuaj ua dej num dawb rau yam tsis muaj nuj nqis. Qhov peb tau tuaj nov, peb yeej muaj cai tuaj tib yam li tej neeg taw rog tuaj.”

Hmoob Tuaj Tshiab

“Hauv Nplog Teb peb ua teb noj teb haus peb tsis muaj kev nyuaj siab li lub teb chaw no. Peb tuaj nyob rau lub teb chaw vam meej, tiam sis peb muaj kev nyuaj siab ntau heev, vim peb tej tub tej ntshais tsis mloog peb lus, tej txiv tej pojniam tsis txawj sib hlub ces txog thaum kawg nyias mus nrhiav nyias dua li lub neeg ua.”

Poj Niam Hmoob Tawg Rog



“Nyab laj kooj sham (communists) tuaj kuv tus txiv tuag kig ntawm kuv lub xub ntiag....thiaj ua rau kuv txom nyem siab ntsws heev, kuv thiaj li tsis kam xav txog, yog thaum twg kuv xav txog mas ua rau kuv lub plawv yuav yuag nres li.”

Poj Niam Hmoob Tawg Rog

“Rau peb cov menyuam Hmoob...cov niam txiv tseem tsis tau paub txog tej kev cai ua neeg nyob teb Asmelikas.... Thiaj li muaj tej ntus uas tus ncuva txog txoj kev txua lus thiab ua rau peb tsis txawj los yog zoo nrog lawm tham txog peb tej teeb meem.”

Cov Tub Cov Ntxhais Hluas Hmoob

“Kuv ua dej num tsis tau, kuv cov menyuam los twb loj tag lawm, tiam sis lawv tsua ua hauj lwm txaus yug lawm tsev neeg xwb, lawm yeem pab tsis ib yam dab tsi rau kuv. Mas ua rau kuv tu siab heev. Thaum kuv xav txog, yog kuv lub neeg zoo li kuv tej menyuam thiab yog tso tau lawm mus,ces ntshe kuv twb xub tso lawm ntxov. Tib txoj kev no, thiaj li tsis ua rau kuv mob siab, nyuaj siab txij li no mus rau tom ntej.”

Poj Niam Hmoob Tawg Rog

## **YAM UAS RAU COV HMOOB MUAJ KEV TXHAWJ XEEB TXOG SAB KEV NUAJ SIAB?**

Feem coob cov Hmoob nyob hauv California no muaj kev nyuaj siab heev vim txoj kev yog los yog pauv lawv lub neej kom xws li tebchaws Asmelikas no. Cov nyuab rau hloov tshaj yog cov laus. Tsis yog tsis paub lus xwb, tiam sis hais txog nrhiav kev pab rau nws tus kheej los yog lub cuab yig thiab paub luag tej kev cai, los mus rau tsav tsheb los yog caij npav mus ub mus no, thiab nyuaj siab ntawm nyiaj txiag los yog tej yam uas nyuab rau lawv. Cov laus feem coob tsis muaj kev sib txuas lus tau vim tsev neeg, phoojywg, thiab lwm cov neeg Hmoob nyob tsis sib ze. Cov koom lub rooj sib tham piav txog cov kev nyuab ua lub neej yog raws li luag nyob rau lub tebchaws Asmelikas no. Qhov no tau ua rau cov niam txiv thiab cov menyuam tsis muaj kev sib to taub thiab tsis muaj kev sib haum xeeb. Cov tub ntxhais hluas tau ntsib kev ntxhov siab thiab kev nyuaj siab vim lawv poob rau nruab nrab ntawm ob lub ntuj no lawm.

Coob leej cov Hmoob tuaj tshiab tau ntsib los yog pom kev sib ntaus sib tua, kev ua tsov ua rog nyob rau hauv lawv lub neej thiab yam no tau ua rau lawv muaj kev nyuaj siab. Rau cov Hmoob uas tau ntsib los yog nyob nrog txoj kev ua tsov ua rog dua los lawm muaj ntau yam kev txhawj xeeb, kev ntshai thiab kev ploj tuag, thiab kev nyuaj siab. Tej kev txhawj xeeb thiab kev xav no yuav muaj feem tsim kev kub ntxhov rau ob niam txiv tsis muaj kev sib haum xeeb, kev sib cav sib ceg, sib ntaus, tsim txom menyuam, kev tsis sib haum xeeb ntawm cov niam txiv thiab cov menyuam, thiab tseem txo nws sia.

Qhov uas yus rov txo yus txoj sia yog ib yam teebmeem loj rau cov Hmoob uas koom tes nrog lub rooj sib tham no. Kev nthuav tawm txog Hmoob ntawm txoj kev txo nws tus kheej los yog Hmoob tua lwm tus neeg tau ua rau sawvdaws muaj kev txhawj xeeb txog tej yam zoo li no. Ntxiv no, tej tug ntawm cov koom lub rooj sib tham kuj tau piav tias lawv los kuj tsis muaj kev cia siab thiab muaj kev nyuaj siab thiab kuj tau xav txog txoj kev txo nws tus kheej txoj sia.



## **CHEEB TSAM NEEG NYUB UA RAU LAWM MUAJ KEV NYUAJ SIAB?**

Ib yam uas ua rau cov Hmoob muaj kev nyuaj siab yog los ntawm txoj kev txomnyem tsis muaj nyiaj txaus. Vim txoj kev nrhiav tsis tau haujlwm ua los pab rau lub cuab lub yig sawvdaws thiaj muaj kev nyuaj siab. Qhov tseeb tiag, coob leej cov Hmoob koom tes nrog qhov kev sib tham no piav tias qhov uas ua rau sawvdaws nyuaj siab yeej yog vim nyiaj txiag tsis txaus. Coob leej ntau tug paub lus Askiv tsis txaus mus ua haujlwm thiab nyuab rau lawv mus nrhiav kev pab cuam nyob rau lawv tej zos.

Kev mob nkeeg ntawm sab cev nqaj daim tawv yog ib uas ua rau cov Hmoob muaj kev nyuaj siab tshaj. Cov Hmoob koom tes nrog rau qhov kev sib tham no piav tias cov kev mob nkeeg loj xws li ntshav qab zib thiab ntshav siab yog ib yam uas cov Hmoob muaj coob, thiab cov kws tshuaj tej kev kho mob nkeeg yog ib yam tshiab thiab txawv rau lawv. Kev tshaj tawm los yog kev qhuab qhia rau cov pej xeeb sawvdaws kom to taub txog ntawm cov kev kho no yog ib yam ib txwm nyuab heev. Cov Hmoob feem ntau uas muaj mob nkeeg loj mas yog chiv los ntawm tej kev nyuaj siab.



“Kuv ntseeg tias yam uas tseem ceeb tshaj nyob rau lub teb chaws no yog kev ua neeg thiab lub neeg niajhnub niam. Tej yam zoo li nqi vaj nqi tsev thiab lwm cov nuj nqis ntau heev thiab txuam nrog rau tej kev nyuaj siab. Vim yog li no ntag thiaj li ua rau muaj kev ntshov siab thiab kev nyuaj siab ntau heev.”

Tej Pawg Hmoob Tug Thawj Coj

“Peb muaj ntau yam kev nyuaj thiab ntau yam kev cov nyom. Ua rau peb nrhiav tsis tau ib txoj dej num ruaj los yog ib txoj dej num zoo vim yog peb paub luag lus tsis txaus. Muaj ntau tus neeg zoo li peb no tsis muaj kev txawj ntse yuav ua tau luag tej dej num thiab thiaj li muaj dej num nrog luag ua. Kev hais lus yog ib yam teeb meem uas ua rau peb nyuaj tshaj plaws li lwm yam thiab peb tau niam hnuv tiv los txog niam no.”

Tej Pawg Hmoob Tug Thawj Coj

“Peb tau muaj ntau yam kev nyuaj thiab ntau yam kev cov nyom. Ua rau peb nrhiav tsis tau ib txoj dej num ruaj los yog ib txoj dej num zoo vim yog peb paub luag lus tsis txaus. Muaj ntau tus neeg zoo li peb no tsis muaj kev txawj ntse yuav ua tau luag tej dej num thiab thiaj li muaj dej num nrog luag ua. Cov lus yog ib yam teeb meem uas ua rau peb nyuaj tshaj plaws li thiab peb niam hnuv tiv los txog niam no.”

Tej Pawg Hmoob Tug Thawj Coj



“Ntau tug neeg noj tshuaj yam tsis nkag siab li, los yog tsis muaj kev cob qhia kom paub meem txoj kev noj tshuaj los yuav noj tshuaj rau yam mob twg. Tseem tsis yog yuav pab xwb, tiam sis tseem yuav rhuav tshem lawv, vim ntau tus kws kho mob yeej tsis tau siv sij hawm ntau txaus los ntsuam xyuas kom kawg, thiab paub meej txog qhov teeb meem ntawm tus neeg mob saib nws mob li cas tiaj. Ntau ntau zaus, qhov teeb meem uas dias taub hau, ntxhov siab, los yog nyuaj siab, yeej tsis tim kab mob khaub thuas nrog huab cua los yog tej kab mob. Qhov tseem tiag mas twb yog tim sawvdaws muaj kev ntxhov siab thiab nyuaj siab heev txog dej num, vaj tsev, kev kawm ntawv, los yog teem meem ntawm kev hais lus.”

Hmoob Tej Tug Thawj Coj

“Lawm yeej tseem tsis tau paub yuav mus rau qhov twg tiag. Lawm tsis txawj lus... Tej tsev nyuaj siab tseem tsis tau muaj txaus hais txog kev nkag siab zoo txog lwm cov neeg lawv tej kev cai sab luag yuav coj li cas thiaj li yuav paub yoog luag thaum yus ua dej num nrog tej pawg neeg.”

Hmoob Tej Tug Thawj Coj

“Kuv xav kom pom muaj ib tug neeg Hmoob thiaj li yuav rog tau cov neeg no tham thiab thiaj li paub kom meej tias yam uas lawv muaj no yeej yog li lawv hais tiag, txawv hais tias mob ntawm roj tshav thiab lub cev, los yog muaj teeb meem los ntawm kev nyuaj siab. Yog li ntawv tug neeg ntawv thiaj li yuav paub mus nrhiav kev pab rau qhov twg...Kws kho mob Hmoob yeej tseem muaj tsawg heev nyob rau tsev kho kev nyuaj siab.”

Hmoob Tej Tug Thawj Coj

“Rau cov kws kho mob uas tsis yog neeg Hmoob, tseem muaj kev kawm tsis tau txaus ntawm tus kheej hais txog lwm haiv neeg tej kev cai los yog kev dab qhuas es thiaj li yuav paub ua hauj lwm thiab txawj hais kom nkag lawv kis.”

Hmoob Tej Tug Thawj Coj

“Hauv Nplog teb, peb yeej ib txwm yeej tsis tham txog kev nyuaj siab yuav yog teeb meem loj. Peb tsuas hais tias mob qhov no, los yog mob qhov tov. Tiam sis, tim no mas peb tau los mus qhuab qhia uas ntu zus tias nws muaj ob hom kws kho mob. Ib hom nws yog kws kho mob rau tib neeg lub cev. Hom ob nws kho tib neeg txog txoj kev nyuaj siab kev xav...Lawv yuav tsum tau muaj kev kawm kom ntau txaus thaib kev qhia kom ntau mas lawv thiaj li paub zoo txoj kev nyuaj siab yog dab tsis tiag tiag, thiab dab tsis thiaj li ho tsis yog.”

Hmoob Tej Tug Thawj Coj

## **YAM NYUAJ RAU COV HMOOB TXAIS TSI TAU KEV PAB CUAM YOG DAB TSI?**

Rau cov Hmoob uas koom lub rooj sib tham no, ib yam kev nyuab rau lawv yog txoj nrhiav kev pab. Nrog rau cov kev pab uas lawv tsis tau ntawd, lawv kuj tsis muaj tsheb tsav, tsis txawj tsav tsheb mus los thiab tsis muaj neeg pab zov menyuam. Vim lawv tsis paub lus qhov no yog ib teebmeem loj tshaj rau ntawm lawv vim lawv tsis paub nrhiav cov kev pab uas muaj pab rau lawv ces qhov no ua rau lawv tsis tau txais tsis tau kev pab rau yam lawv xav tau, thiab nyuab rau lawv piav txog tej yam lawv xav tau.

Lawv kuj piav ntxiv txog kev pab muaj tam sim no thiab. Lawv pom tias qhov cov Hmoob tsis tau txais kev pab cuam zoo yog vim tsis muaj cov Hmoob uas kawm tiav kws kho mob coob tus los pab cov Hmoob. Cov kws kho mob uas tsis yog Hmoob tsis paub lawv hom lus thiab tsis nkag siab haiv neeg Hmoob zoo txog lawv tej kev cais. Qhov no ua rau lawv muaj kev nyuaj siab.

Thaum kawg no, cov Hmoob muaj kev nyuab siab tsis nrhiav kev pab vim tias lawv tsis ntseeg txoj kev tham lawv tej teebmeem rau luag lwm tus thiab tsis muaj kev qhia rau lawv kom lawv paub txog tej yam no. Nws yog ib yam tsis raug ntsej raug muag yog tias yus muab yus tej teebmeem los yog kev nyuaj siab coj mus tham tawm ntawm yus tsej neeg rau sab nraud. Feem ntau, tib neeg tsis paub txog cov kev pib mob thiab tej yam muaj tshwm sim thaum yus muaj kev nyuaj siab. Feem ntau cov uas xav tau kev pab tsis paub mus nrhiav lawm qhov twg.



## **YAM TSEEM CEEB THIAB MUAJ NUJ QIS RAU COV HMOOB YOG DAB TSI?**

Thaum nug txog Hmoob yam uas muaj nuj qis thiab yam uas tseem ceeb rau lawv, cov koom qhov kev sib tham no teb tias nws yog txoj kev nyob ze lawv tsev neeg. Hmoob saib txoj kev sib saib sib xyuas ntawd yog ib yam tseem ceeb rau tsev neeg nrog rau cov kwv tij thiab tej neej tsa.

Ntxiv rau yam uas tseem ceeb rau cov Hmoob thiab pab txhawb lawv zog yog cov koom haum, cov laus coj noj coj ua, thiab cov txiv neeb. Kev huaj vam ntawm cov Hmoob tej kev txhawj xeeb yog los ntawm cov coj thiab cov koom haum muaj tshwm sim pab lawv. Cov tuaj koom qhov kev sib tham no kuj xam pom tias nws ntxim yog ib yam tseem ceeb uas yuav tsum muaj cov thawj coj thiab cov koom haum no pab txhim kho thiab nrhiav kev pab rau cov Hmoob thiab coj peb mus rau yav tom ntej.

## **COV KEV PAB TIV THAIV KOM TXHOB MUAJ TEJ TEEBMEEM NO YOG DABTSI?**

Rau cov feem coob ntawm cov Hmoob uas koom qhov kev sib tham no, lawv pom tias nrhiav kev cheem kom txhob muaj kev nyuaj siab yog yam uas tseem ceeb. Lawv tau tawm tswvyim tias yam uas yuav pab tau yog:

- Kev kawm los yog kev cob qhia kom cov Hmoob paub txog tej yam kev nyuaj siab no thiab paub nrhiav kev pab li cas.
- Qhia thiab cuab zog rau cov tub ntxhais hluas kom lawv paub qhuas txog tias lawv yog Hmoob.
- Yuav kom tsis muaj kev sib cais nyias pab nyias pawg, yuav tsum tsim kom muaj kev sib tham sib qhia txog kev txawj ntse ntawm tej pab pawg neeg cov laus ntawm cov Hmoob tuaj tshiab thiab cov qub. Muaj teb zaub ua, nrhiav tej yam tuaj rau lawm ua, thiab pom zoo kom muaj ntau yam kev kawm ntxiv.
- Muaj kev sib koom los mus tham txog cov kev pab txhawb nqa rau cov neeg nyuaj siab.
- Muaj lub chaw kom muaj kev kawm kev qhia rau cov kev pab hais tag los no thiab chaw ua si rau cov hluas thiab cov laus.
- Muaj kev kawm rau cov niam txiv kom lawv txawj siv kev qhuab qhia uas yog rau lawv tej menyuum thiab pab lawv to taub txog tej cai tshiab thiab tej kev nyuaj siab.

“Ntau tus thawj coj uas paub zoo txog tej kev cai, kev dab qhuas, cov xib hwb, thiab cov txiv neeb twb tau los pib muaj kev cob qhia rau tej pawg neeg kom lawm txawj xyaum uas tej yam kom lawv pab tau lawv tus kheej, pab tej tswv yim kom txawj xyaum yoog tau thiab tej tswv yim tswj hwm tus kheej thiab kuv kuj xav txog cov uas twb tau muab tej tswv yim tuaj rau peb tej pab pawg neeg txog cov kev cob qhia, tej tswj yim los pab lawv tus kheej, tam li kuv xam mas yeej yog pab tau zoo lawm.”

Hmoob Tej Tug Thawj Coj

“Kuv yeej xav kom nej nrhias tau ib txoj hauv kev los pab, xws li ib tug twg los muab kev cob qhias, ces yog thaum twg peb muaj kev nyuaj siab heev peb thiaj li paub tuaj tham nrog.”

Hmoob Tuaj Tshiab

“Kuv xav kom peb muaj ib qhov chaw rau peb mus. Lub chaw no yuav tsum yog peb paub nws zoo thiab peb yeej swm swm nws lawm peb thiaj li yuav muaj qhov kev tseem cia siab. Thiab muaj ib tug neeg uas twb tau raug, los yog muaj yam teeb meem no dua lawm nws thiaj li yuav muaj lub siab los mus pab peb tiag.

Kuv yeej xav tias qhov no ces yeej daws tau peb tej pawg neeg qhov teeb meem lawm, yuav tsis yog rau cov hluas xwb, tiam sis yeej yog rau sawvdaws thiab.”

Cov Tub Cov Ntxhais Hlua Hmoob

“Ntau lub chaw los yog tej koom haum tsuas qhib rau cov neeg uas yuav tsum tau nrhiav kev pab xwb, lawm thiaj tau mus txhua hnub los yog txhua as thiv. Tej txhia neeg mus ua (exercise) qoj ib ce. Tej tug neeg ho mus tham txog lawv lub neej. Ib txhia mus vim yog ua rau lawv muaj kev zoo siab thiab mus kom muaj kev lom zem. Ua tib zoo ntsia txog kev tuaj koom ua kev no yeej pab tau thiab kuj pab txo lawm tej kev nyuaj siab lawm ntau heev. Hauv peb pawg no, kuv xav hais tias peb yeej coob txaus lawm yeej tsim nyog kawg los ua ib qhov chaw rau peb. Yog tias cov nom tswv muab tau tej nyiaj txiag tuaj txhawb los yog muaj kev pab, mas yog ib yam loj heev rau ntawm peb thiab nws yog ib uas yuav pab tau peb.”

Tus Thawj Coj Ntawm Tej Pawg Hmoob



## KEV KOOM TES: KEV NPAJ RAU TOM NTEJ

Lub Center for Reducing Health Disparities tau pib koom tes nrog Building Partnerships los mus qhib ib txoj kev rau cov pej xeem tsa suab rau peb cov neeg tsim cai. Nws yog peb lub hom phiaj npaj tej yam zoo li no los mus qhuas txog tej dab neeg ntawm cov uas raug kev tsim txom thiab kev mob thiab tej uas lawv ntseeg thiab siv rau hauv lawv lub neej.

Peb vam thiab cia siab tias cov dab neeg uas peb cov neeg tau qhia rau peb yuav ua rau peb pom dav thiab deb rau sab kev kuaj hlwb los yog kev nyuaj siab nyob hauv California no. Rau qhov kev tshawb fawb no, peb tau:

- Ua haujlwm thiab koom tes nrog cov neeg tsim cai saib xyuas hauv zos thiab lub lav, qhia rau lawv paub txog qhov kawg ntawm peb qhov kev tshawb fawb no thiab pab sawv cev rau cov neeg uas tsim nyog tau cov kev pab kom zoo.
- Ua haujlwm nrog cov pej xeem uas pab koom tes nrog qhov kev tshawb fawb no thiab koom tes nrog rau cov nom tswv coj noj coj ua nyob teb chaws no ntawm cov kev txiav txim.
- Koom tes nrog cov pej xeem los mus tshawb nrhiav cov kev txhim kho xws li nrhiav kev pab los mus tsa, tsim thiab nrhiav nyiaj txiag los mus tsim cov kev pab cuam rau cov kev pab uas tsim nyog muaj.
- Tsim ib yam kev cob qhia rau cov koom haum los yog chaw kuaj mob kom paub pab koom tes nrog cov neeg hauv zos xws li peb qhov kev tshawb fawb.

Txuas ntxiv no mus, lub CRHD npaj tias yuav ua txoj haujlwm no mus ntxiv, pab cov pej xeem muaj kev koom tes nrog cov neeg tsim cai rau ntawm sab kev kuaj mob nkeeg los yog mob hlwb los yog muaj kev nyuaj siab kom lawv yuav muaj feem tsa tau los cov suab thiab koom nrog qhov kev txiav txim yuav raug tsim los mus siv.

Peb txais tos cov Hmoob kev koom tes nrog rau peb txoj haujlwm no, thiab xav tau nej kev txhawb dab zog thiab tej tswv yim, thiab los mus cia peb qhia nej ntxiv txog cov kev pab uas nej yuav pab tau nyob rau hauv nej lub zos nyob hauv California no txog ntawm sab kev nyuaj siab.



## PROJECT STAFF

*Sergio Aguilar-Gaxiola, MD, PhD*  
Project Director  
Director, UC Davis Center for Reducing Health Disparities

*Natalia Debb-Sossa, PhD*  
Assistant Professor of Sociology, UC Davis

*Katherine Elliott, PhD, MPH*  
Project Manager, Northern California Region  
UC Davis Center for Reducing Health Disparities

*Cristiana Giordano, PhD*  
Postdoctoral Scholar  
UC Davis Center for Reducing Health Disparities

*Kimberly Reynolds*  
Assistant to the Director  
UC Davis Center for Reducing Health Disparities

*Marbella Sala*  
Director of Operations  
UC Davis Center for Reducing Health Disparities

*William M. Sribney, MS*  
Third Way Statistics

*Pa Kou Vang, M.S.*  
Consultant  
Hmong Women's Heritage Association

## STATE PARTNERS

*Nichole Davis*  
Analyst, Prevention and Early Intervention  
California Department of Mental Health

*Rachel Guerrero, LCSW*  
Chief, Office of Multicultural Services  
California Department of Mental Health

*Vincent Herrera*  
Staff Mental Health Specialist  
State Level Programs  
California Department of Mental Health

*Barbara Marquez*  
Mental Health Program Supervisor, Prevention and Early Intervention  
California Department of Mental Health

## CLINICAL AND TRANSLATIONAL SCIENCE CENTER EDITING CONSULTANTS

*Erica M. Chédin, PhD*  
Coordination Officer,  
Collaborative Research Proposals  
UC Davis School of Medicine

*Erica Whitney*  
Coordination Officer,  
Collaborative Research Grant Proposals  
UC Davis School of Medicine



Lub UC Davis Center for Reducing Health Disparities tau mloog thiab siv ntau txoj kev los mus tham txog tej yam uas nyuab thiab tsis zoo ntawm kev saib xyuas rau sab kev noj qab nyob zoo. Peb tsom los mus nrhiav kev pab rau cov uas tsis muaj kev pab rau lawv nyob rau lub lav Kaslifausnias no. Cov kws tshawb fawb, kws tshuaj, kws kawm txog kev sib raug zoo, cov tsev kho mob, cov koom haum, thiab cov pej xeem hauv zos koom tes los mus tsim thiab siv tej kev pab no los mus txhawb pej xeem hauv zos nrog rau tej kev kawm kev ua si.

Nyob rau xyob 2006, lub CRHD tau pib ib qhov kev tshawb fawb los mus pab rau cov uas tsis tau txais kev pab zoo mloog rau lawv tej tswv yim txog ntawm kev nyuaj siab, tej yam kev txhawj xeeb ntawm kev nyuaj siab lawv pom muaj nyob hauv lawv tej zos, thiab tej yam kev pab uas yuav muaj feem los pab tiv thaiv kom txhob muaj tej kev nyuaj siab no tshwm sim tuaj.

Cov lus muaj nyob rau daim ntawv no yog los ntawm kev sib tham nrog thawj cov tib neeg uas tau tham nrog nyob hauv zos thoob plaws lub lav Kaslifausnias.

Center for Reducing Health Disparities  
2921 Stockton Blvd., Suite 1400  
Sacramento, California 95817  
PHONE: (916) 703-9211  
FAX: (916) 703-9116  
EMAIL: [marbella.sala@ucdmc.ucdavis.edu](mailto:marbella.sala@ucdmc.ucdavis.edu)