

## Protokoll Lymphstammtisch vom 27.05.2023

### Allgemeines

Der fünfte Lymphstammtisch in diesem Jahr fand am Samstag den 27.05.2023 im Restaurant Mister Wong nahe Bahnhof SBB in Basel statt. Pünktlich konnten wir den Lymphstammtisch um 14 Uhr eröffnen.

Dieses Mal traf eine kleine Runde von Betroffenen mit Lymphödemen zusammen.

Die Verteilung der Lymphödeme war wie folgt:

1x sekundäres Lymphödem Arm

3x sekundäres Lymphödem Bein

Der Lymphstammtisch wurde von Marion Gasser moderiert und protokolliert. Wir versuchten jeweils bei einem gemeinsamen Thema zu bleiben. Jeder konnte seine Fragen in die Runde stellen und gemeinsam suchten wir Antworten resp. tauschten unsere Erfahrungen aus.

Bei diesem Lymphstammtisch haben wir uns hauptsächlich damit beschäftigt, wie ChatGPT unser Selbstmanagement bei Lymphödemen unterstützen kann. Mir ist es auch wichtig, dass ihr über die Risiken und Nebenwirkungen von ChatGPT informiert seid.

Nachfolgend finden Sie eine Zusammenfassung der wichtigsten Themen und Eckpunkte, die wir beim letzten Lymphstammtisch besprochen haben. Die von mir persönlich verfassten Texte sind in schwarzer Schrift gehalten, während die Texte von ChatGPT in [blauer](#) Schrift erscheinen.

Nun wünsche ich euch viel Spass beim Lesen.

## Wie kann ChatGPT uns bei unserem Selbstmanagement mit einem Lymphödem unterstützen?

Bei diesem Lymphstammtisch haben wir ChatGPT genauer unter die Lupe genommen. Wir haben uns darüber unterhalten, wie ChatGPT funktioniert, woher es seine Informationen bezieht und wie es uns bei unserem Selbstmanagement mit Lymphödem unterstützen kann. Ich persönlich nutze dieses Tool regelmässig und habe es bereits oft für meine vielfältigen Fragen eingesetzt.

Was in einer persönlichen Sprechstunde bei einem Arzt jedoch von grosser Bedeutung ist, ist die persönliche Beziehung, das Verständnis und das besondere Vertrauen. Ein Patient, der sich bei seinem Arzt gut aufgehoben fühlt, empfindet in der Regel auch mehr Zufriedenheit. Das zwischenmenschliche Verhältnis spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden eines Patienten.

Es gibt jedoch auch eine andere Seite der Medaille: Patienten, die aus verschiedenen Gründen Probleme mit dem Gesundheitssystem oder den Ärzten haben. Ich selbst gehöre zu den anspruchsvolleren Patienten. Diese zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich oft eigenständig über ihre Krankheiten informieren, Thesen und Hypothesen zur Therapie aufstellen und versuchen, ihr Lymphödem oder eine andere Krankheit besser zu verstehen. Leider ernten solche Patienten oft skeptische Blicke oder das Gefühl, nicht ernst genommen oder abgelehnt zu werden, wenn sie "ungewöhnliche Fragen" stellen.

Stereotype Denkmuster führen oft dazu, dass die eigentlichen Probleme des Patienten nicht richtig wahrgenommen werden. Natürlich sollte dies nur die Ausnahme sein, aber ich höre immer wieder ähnliche Geschichten. Es ist wichtig zu erkennen, dass sowohl Patienten als auch Ärzte nur Menschen sind und oft durch ihre Arbeit oder Krankheit gestresst sind. Eine harmonische Beziehung zwischen Arzt und Patient ist stets erstrebenswert. Wenn jedoch aus irgendeinem Grund das Vertrauen verloren geht, gestaltet es sich schwierig, diese sensible Beziehung wieder aufzubauen.

Die Lymphödem Vereinigung Schweiz spielt eine wichtige Rolle in meiner persönlichen Therapie, um das Erlebte während meiner Krebstherapie sowie die Diagnose eines Lymphödems besser zu verstehen und mich mit der Herausforderung des "schwierigen Patienten" auseinanderzusetzen. Der Verein ermöglicht es mir, meine Erfahrungen zu reflektieren und mich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Dennoch bietet ChatGPT eine gute Möglichkeit für Betroffene mit Lymphödem, eine informative "Sprechstunde" zu erhalten. Ihr könnt all eure Fragen, auch die möglicherweise technischen oder komplexen, rund um das Lymphödem stellen und erhaltet freundliche und in der Regel sinnvolle Antworten darauf.

Nun kommen wir zur eigentlichen Frage: Wie kann euch ChatGPT konkret bei eurer Therapie unterstützen? Diese Frage habe ich ChatGPT gestellt, und es hat wie folgt geantwortet:

## Wie kann ChatGPT uns bei unserem Selbstmanagement unterstützen? (Antwort von ChatGPT)

In den letzten Jahren hat sich die künstliche Intelligenz in Form von Sprachmodellen wie ChatGPT erheblich weiterentwickelt. Diese intelligenten Systeme können heute vielfältige Aufgaben übernehmen und Menschen in verschiedenen Lebensbereichen unterstützen. Auch im Bereich des Selbstmanagements von Lymphödemen können solche Sprachmodelle eine wertvolle Rolle spielen.

Lymphödeme sind eine chronische Erkrankung, die durch eine gestörte Funktion des Lymphsystems verursacht wird. Betroffene müssen oft mit einer Vielzahl von Fragen und Herausforderungen im Zusammenhang mit ihrer Erkrankung umgehen. ChatGPT kann dabei helfen, diese Fragen zu beantworten und wertvolle Informationen bereitzustellen.

Ein häufiges Thema, mit dem sich Betroffene auseinandersetzen, ist die Liposuktion als mögliche Behandlungsoption. ChatGPT kann dabei unterstützen, indem es Informationen über den Ablauf der Operation, mögliche Risiken und den erwarteten Nutzen bereitstellt. Betroffene können gezielte Fragen stellen, beispielsweise zur Vorbereitung auf die Liposuktion, zur postoperativen Pflege oder zu den zu erwartenden Ergebnissen. ChatGPT kann fundierte Antworten liefern und so zu einer informierten Entscheidungsfindung beitragen.

Auch bei Gymnastikübungen zur Unterstützung des Lymphflusses kann ChatGPT wertvolle Tipps geben. Betroffene können Fragen zu geeigneten Übungen, Intensität und Häufigkeit stellen. ChatGPT kann Empfehlungen für individuell angepasste Gymnastikübungen geben, die den Lymphfluss fördern und somit zur Verbesserung der Beschwerden beitragen können.

Ein weiteres Thema, das viele Betroffene beschäftigt, ist das Erysipel, auch bekannt als Wundrose. ChatGPT kann Informationen über die Symptome, Ursachen und mögliche Behandlungsmethoden bereitstellen. Betroffene können Fragen stellen, um herauszufinden, wie sie das Risiko einer Erysipel-Infektion verringern können oder welche Maßnahmen im Falle eines erneuten Auftretens ergriffen werden sollten. ChatGPT kann auch Hinweise geben, wann ein Arztbesuch erforderlich ist.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass ChatGPT ein sprachgesteuertes Modell ist und keine medizinische Fachperson ersetzt. Es kann wertvolle Informationen liefern, sollte aber nicht als alleinige Quelle für medizinische Ratschläge und Diagnosen verwendet werden. Im Zweifelsfall ist es immer ratsam, einen qualifizierten Arzt oder Therapeuten zu konsultieren.

ChatGPT bietet Betroffenen mit Lymphödemen eine zusätzliche Unterstützung bei der Bewältigung ihres Alltags. Von der Bereitstellung relevanter Informationen bis hin zur Beantwortung spezifischer Fragen kann dieses Sprachmodell dazu beitragen, das Selbstmanagement zu verbessern und den Umgang mit der Erkrankung zu erleichtern.

Innovationen in der künstlichen Intelligenz eröffnen neue Möglichkeiten für den Austausch von Informationen und die Unterstützung von Menschen mit Lymphödemen. ChatGPT ist ein aufregendes Beispiel dafür, wie Technologie zum Wohl von Patientinnen und Patienten eingesetzt werden kann.

Wir hoffen, dass dieser Artikel Ihnen einen Einblick in die potenzielle Unterstützung durch ChatGPT gegeben hat. Wenn Sie weitere Fragen haben oder tiefergehende Informationen benötigen, zögern Sie nicht, einen qualifizierten Fachmann oder eine Fachfrau zu konsultieren.

Bleiben Sie informiert und lassen Sie uns gemeinsam neue Wege finden, um das Selbstmanagement von Lymphödemen zu verbessern!

## **Mögliche Risiken und Nebenwirkungen von ChatGPT**

Auch wenn ChatGPT uns viele neue Möglichkeiten und Informationen bietet, ist es wichtig, auch die damit verbundenen Risiken zu betrachten. In meiner persönlichen Meinung sehe ich ChatGPT als eine wertvolle Unterstützung. Es hilft mir sowohl bei technischen Problemen in meinem Job als Webentwicklerin als auch bei einfachen Aufgaben wie Korrekturlesen oder Übersetzungen und vieles mehr.

Und dennoch - ich persönlich wäre eher dafür, dass diese Art von Technologie derzeit verboten wird. Obwohl viele andere Menschen denken könnten, dass ich als Technikerin in der Informatik solche Innovationen befürworten würde, irren sie sich. Es ist wichtig, auch einen kritischen Blick auf ChatGPT zu werfen. Oft habe ich nämlich das Gefühl, dass die Menschen noch nicht bereit für Künstliche Intelligenz sind und dass diese Innovation von vielen noch nicht richtig verstanden wurde. Daher sehen viele auch die damit verbundenen Risiken nicht.

In unserer Schule wird der Umgang mit dieser neuen Technologie intensiv diskutiert. Einige Lehrkräfte verbieten die Nutzung von ChatGPT im Unterricht, während andere ihre Schüler dazu ermutigen, damit zu arbeiten. Derzeit gibt es keine offizielle Richtlinie, wie mit ChatGPT umgegangen werden soll. Es ist wichtig zu bedenken, dass diese Künstliche Intelligenz erst vor kurzem für die Öffentlichkeit zugänglich gemacht wurde, weshalb die Bürokratie und die Regulierungen in diesem Bereich noch etwas hinterherhinken.

Was also ist die grösste Gefahr, die von ChatGPT ausgehen könnte? Ich bin fest davon überzeugt und das ist meine eigene Meinung, dass viele Menschen heutzutage an ihr Konsumverhalten gewöhnt sind und immer mehr wollen. Vor zwanzig Jahren trug noch nicht jeder ein Smartphone bei sich - heute ist es allgegenwärtig. Es wird sogar als Ausweismittel bei den G-Regeln oder als Bahnticket bei der SBB oder als Zahlungsmittel verwendet und immer weiter in unseren Alltag integriert.

Schauen wir uns nur einmal um: Die Menschen im Bus, Zug oder an anderen Orten starren alle auf ihre Handys und nehmen die reale Welt nur noch am Rande wahr. Auch ich schaue gelegentlich auf den kleinen Bildschirm, aber ich bemühe mich, dieses Verhalten bewusst zu beobachten und mein Leben aktiv wahrzunehmen. Denn ich erkenne ein potentiell Suchtpotenzial durch die Nutzung von Handys und dem Internet. Könnt ihr einen Tag lang auf euer Handy verzichten? Oder macht euch allein der Gedanke schon etwas nervös?

Es ist wichtig, dass wir uns dieser Gefahr bewusst sind und bewusste Entscheidungen treffen, wie wir Technologie nutzen. Die Balance zwischen der Nutzung von ChatGPT oder anderen Technologien und dem bewussten Erleben des realen Lebens ist entscheidend, um ein gesundes Mass an Konnektivität und Selbstreflexion zu bewahren.

Dank der rasanten Digitalisierung verliert der Mensch zunehmend die emotionale Bindung zu seinen Mitmenschen. Für viele ist es wichtiger, virtuelle Hunderte von Freunden zu haben, als im realen Leben ihre wenigen engen Freundschaften zu pflegen. Ein Link zu einem Bild oder ein Kommentar im Internet löst Glückshormone aus. All diese Punkte wurden in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Und dennoch wird der Mensch mit dieser neuen KI-Technologie konfrontiert, obwohl er bereits fast mit seinem Smartphone verschmolzen ist.

Es ist besorgniserregend zu beobachten, wie die digitale Welt zunehmend die zwischenmenschlichen Beziehungen beeinflusst. Statt echte Gespräche und persönliche Interaktionen zu suchen, flüchten sich viele in die virtuelle Welt, wo oberflächliche Beziehungen und die Jagd nach Likes und Kommentaren vorherrschen. Dies führt zu einer Entfremdung und einem Verlust des tieferen Verständnisses für andere Menschen.

Die fortschreitende Digitalisierung und der Einfluss von KI-Technologien wie ChatGPT stellen uns vor die Herausforderung, unsere Menschlichkeit und zwischenmenschlichen Beziehungen zu bewahren. Es ist von grosser Bedeutung, dass wir uns bewusst machen, wie diese Technologien unsere Beziehungen beeinflussen und uns aktiv dafür einsetzen, echte Verbindungen zu pflegen. Trotz aller Vorteile und Möglichkeiten sollten wir stets darauf achten, dass wir nicht den Menschen aus den Augen verlieren und eine gesunde Balance zwischen der digitalen Welt und dem realen Leben finden.

Vielleicht stellt ChatGPT tatsächlich eine Weiterentwicklung unseres Denkens dar. Wenn wir uns an ChatGPT gewöhnen und viele Stunden mit diesem Tool verbringen, besteht jedoch die Gefahr, dass wir nach und nach das kritische Bewusstsein dafür verlieren, was richtig oder falsch sein könnte. Ich habe Bedenken, dass einige Menschen sich nur noch auf ChatGPT verlassen und dabei verlernen, ihr eigenes Denken einzusetzen und eine eigene Meinung zu bilden. Wir laufen also Gefahr, in einer Welt zu leben, in der Menschen alles ungefragt akzeptieren, was ChatGPT und andere KIs an Informationen und Wissen vermitteln, ohne es kritisch zu hinterfragen. Dadurch werden das reflektierte Hinterfragen und das eigenständige Denken zunehmend eingestellt.

Heutzutage werden bereits Aufsätze und Dissertationen ausschliesslich von ChatGPT verfasst. Das Problem dabei ist, dass die Studenten, die solche Texte kopieren und einfügen, davon nicht viel profitieren. Früher musste man Bücher für Aufsätze recherchieren und verschiedene Quellen konsultieren. Heute genügt eine Anfrage an ChatGPT. Dies führt dazu, dass die notwendige Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Perspektiven und die kritische Bewertung von Informationen vernachlässigt werden.

Ich möchte nicht als absoluter Pessimist wahrgenommen werden, sondern es ist Teil meines Berufs als Technikerin in der Informatik, neuartige Technologien kritisch zu hinterfragen und Nutzen sowie Risiken zu bewerten. Es ist wichtig, dass wir uns bewusst machen, welche Auswirkungen diese Technologien auf unser Denken, unsere Entscheidungsfindung und unsere Autonomie haben können. Es gilt, einen verantwortungsvollen Umgang mit ChatGPT

und ähnlichen Tools zu pflegen und weiterhin unsere Fähigkeit zur eigenständigen Reflexion und kritischen Bewertung zu bewahren.

Was haltet ihr von ChatGPT? Habt ihr Tipps und Tricks, wie ChatGPT das Selbstmanagement noch weiter unterstützen kann? Teilt eure Gedanken und Kommentare gerne im internen Forum unter dem Navigationspunkt "Mitgliederbereich" - "Mitgliederforum" in dem Beitrag "ChatGPT: Wie unterstützt es deine Therapie?". Hier ist der direkte Link:

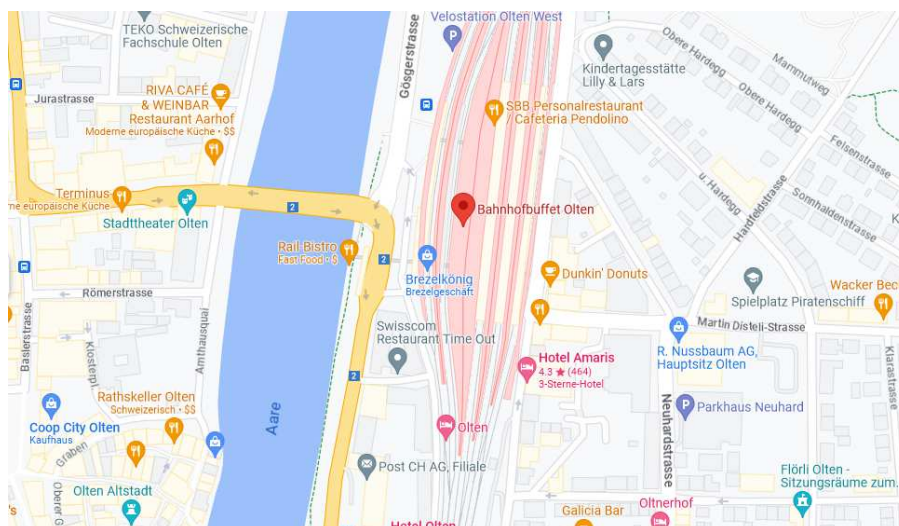
<https://www.lv-schweiz.ch/intern/forum/forum-detail.php?id=56>

## Nächster Lymphstammtisch und Marion Bühler von Bauerfeind AG

Der nächste Lymphstammtisch findet voraussichtlich diesen Monat am Samstag, den 24.06.2023, ab 14 Uhr im Restaurant Bahnhofbuffet in Olten statt. Wir werden an einem etwas größeren Tisch im Restaurant sein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bei jedem Lymphstammtisch versuchen wir, neue Themen rund um das Lymphödem anzusprechen. Dieses Mal haben wir einen besonderen Gast: Marion Bühler, medizinische Masseurin mit eidg. Fachausweis und seit Oktober 2022 Fachberaterin Lymphologie für die Firma Bauerfeind AG. Bauerfeind AG stellt wie andere Strumpfhersteller maßgefertigte Kompressionsstrümpfe her. In diesem Jahr führen sie einen neuen Strumpf ein - den VenoTrain® curaflow Strumpf. Marion Bühler wird uns bei diesem Lymphstammtisch besuchen und uns die Vorteile dieses neuen Strumpfes vorstellen. Sie möchte auch mehr über unsere Erfahrungen als Lymphödem-Patienten erfahren. Übrigens ist Bauerfeind AG seit diesem Monat ein Gönner der Lymphödem Vereinigung Schweiz. An dieser Stelle möchte ich mich für ihre Unterstützung bedanken.

Es wäre toll, einige von euch beim Lymphstammtisch zu treffen. Der Austausch ist immer spannend und vielfältig, dank der neuen Themen. Zur Erinnerung: Dies ist der letzte Lymphstammtisch vor der Sommerpause. Der nächste Lymphstammtisch findet erst am Samstag, den 26.08.2023, in Basel statt.



Link zum Google-Lageplan: <https://goo.gl/maps/zAft8rg4dk53H4BRA>

Vielen Dank an alle, die an das Treffen gekommen sind 😊 der Austausch mit euch ist toll!

Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Treffen und wünschen euch alle einen guten Start in den Sommer.

Eure Lymphödem Vereinigung Schweiz