



# HERSTEL VAN GRAVES

## INFORMATIE VOOR DAGELIJKS HERSTEL

Graves raakt niet alleen je schildklier. Ook energie, zenuwstelsel, belastbaarheid, slaap en vertrouwen in je lichaam kunnen uit balans raken.



**Begrijpen  
wat er gebeurt**



**Rust en  
prikkelbeperking**



**Herstelbasis:  
slaap en voeding**



**Belastbaarheid  
rustig opbouwen**



**Signalen  
serieus nemen**



**Steun en  
uitleg zoeken**

### WAAROM DIT HELPT

- ✓ **Meer herkenning**  
Je begrijpt beter waar klachten vandaan kunnen komen
- ✓ **Minder onzekerheid**  
Schommelingen voelen minder onvoorspelbaar
- ✓ **Meer grip**  
Herstel voelt minder als afwachten en meer als begeleiden
- ✓ **Betere uitleg**  
Je kunt duidelijker uitleggen wat er speelt

### WAT JE KUNT DOEN

- ✓ **Volg je waarden**  
Kijk niet alleen naar cijfers, maar ook naar hoe je je voelt
- ✓ **Plan herstelruimte**  
Verdeel inspanning en rust bewust over de dag
- ✓ **Bescherm je zenuwstelsel**  
Beperk overprikkeling en geef spanning minder kans
- ✓ **Zorg voor herstelbasis**  
Slaap, voeding en regelmaat ondersteunen dagelijks herstel
- ✓ **Zoek passende steun**  
Gebruik betrouwbare informatie en leg uit wat Graves met je doet

