



"TRÄNINGEN BETYDER JÄTTEMYCKET FÖR MIG"

Gun Westin, kund

En gång i veckan åker Gun Westin från Ullånger till Örnsköldsvik för att träna med Rehabassistans på Friskis & Svettis. – Det är träningen som har gjort att jag har kunnat komma tillbaka som jag har gjort.

För 20 år sedan fick Gun en virusinfektion som olyckligt angrep ryggmärgen. Innan någon förstod vad som var fel hann viruset skada en stor del av hennes funktioner.

Hon hade tidigare jobbat som fritidspedagog och efter några år vidareutbildade hon sig till lärare i matematik.
– Det kändes jätterätt då. Men efter utbildningen insåg jag att jag inte skulle orka

med jobbet, så jag bestämde mig för att ägna mig åt kroppen i stället.

Under ledning av Rehabassistans sjukgymnast Janne Wikström tränar hon styrka en gång i veckan.

– Rehabassistans fungerar verkligen bra hela vägen, och en av de bästa sakerna är att de satsar så mycket på just träning. Janne Wikström har bland annat hjälpt Gun att hitta ett par handskar som gör att hon kan greppa stänger och handtag på gymmet.

– Jag mår väldigt bra av träningen och känner att det hela tiden går framåt, även om det är med små steg. Nu kan jag till och med sträcka på benen när jag är i bassängen.

Hon har bassängträning två gånger i veckan och sammantaget har all träning successivt ökat både styrka och balans.

– När jag fick det där viruset var min yngste son sex år och jag orkade knappt vara uppe. Nu har jag ett barnbarn i samma ålder och kan vara med på ett helt annat sätt.

Gun har en del bokföringsuppdrag, de flesta på ideell basis, något hon inte heller hade orkat förr.

– Jag mår väldigt bra av att träna och den gör att jag kan leva ett mer aktivt liv.

Gun Westin

Ålder: 57

Familj: Maken Per-Erik, barnen Matteus, 33, Carolina, 31 och Jonatan, 26 samt barnbarnen Ebbe och Elvis.

Bor: Hus i Ullånger

Gör: Sköter en del bokföring, mest på ideell basis



SÅ HÄR BLIR DU KUND HOS OSS!

Vår grundfilosofi är att alla är värda ett bra liv oavsett funktionshinder. Rehabassistans vill ge dig en assistans som utgår från just dina behov och önskemål. Ansöker du om assistans för första gången eller vill byta utförare så hjälper vi dig med alla kontakter med Försäkringskassan och andra myndigheter. Kontakta Malin Edgren på 0611-221 01 eller info@rehabassistans.se

HÄRNÖSAND

Brunnshusgatan 19
871 32 Härnösand
0611-221 01

ÖRNSKÖLDSEVIK

Järnvägsgatan 3
891 31 Örnsköldsvik
0660-128 63

 **Rehab
Assistans**
-personlig assistans för dig!

SE REFERENSER PÅ VÅR WEBB!

www.rehabassistans.se