



# "TRÄNINGEN BETYDER JÄTTEMYCKET FÖR MIG"

Gun Westin, kund

**En gång i veckan tränar Gun Westin på gym. Två gånger i veckan är det bassängträning.**

**– Jag mår väldigt bra av träningen, det är den som gör att jag orkar vara aktiv i vardagen, säger Gun.**

För 20 år sedan fick Gun Westin i Ullånger 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.

Nu tränar hon regelbundet för att hålla sig pigg – och det fungerar. Det idoga arbetet i gym och bassäng har successivt förbättrat både styrkan och balansen.

– När jag tvingas göra uppehåll i träningen så stelnar kroppen till, det märker jag direkt.

Rehabassistans sjukgymnast Linda Bäck Norrman är med i gymmet på Friskis & Svettis i Örnsköldsvik och ger Gun nya övningar. Fokus ligger främst på att träna armstyrkan.

Två dagar i veckan åker Gun tillsammans med en assistent på bassängträning, en dag i Kramfors och en dag i Härnösand.

Dessutom har hon träningsprogram som hon kan köra hemma, bland annat

boxningsövning för konditionens skull.  
– Jag är inte säker på att jag skulle ta mig iväg och träna så regelbundet som jag gör idag om det inte var för Rehabassistans personal. Nu har träningen blivit en rutin, men framförallt i starten när jag skulle komma igång betydde det jättemycket att ha det stödet. De både pushar och hjälper till med det praktiska. Och det gäller inte bara träningen. Rehabassistans ordnar ju även utflykter och andra aktiviteter som är roliga att följa med på.

## Gun Westin

**Ålder:** 60

**Familj:** Maken Per-Erik, barnen Matteus 36, Carolina, 34 och Jonatan, 29 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](mailto:info@rehabassistans.se)

#### HÄRNÖSAND

Brunnshusgatan 19  
871 32 Härnösand  
0611-221 01

#### ÖRNSKÖLD SVIK

Järnvägsgatan 3  
891 31 Örnsköldsvik  
0660-128 63



SE REFERENSER PÅ VÅR WEBB!

[www.rehabassistans.se](http://www.rehabassistans.se)