

## **Fra skystasjon til rehabiliteringsinstitusjon**

I 1860-åra bygde Svein Berg skystasjonen på Tonsåsen. Denne ble omgjort til Sanatorium i 1870-åra og overtatt av godseier Siwerts i 1881. Siden har Tonsåsen vært et velrenommert kursted, spesielt kjent for sin rene skog- og fjelluft og tørre støvfrie jordsmonn.

De klimatiske faktorer og den geografiske beskaffenhet i fjellgrunn på Tonsåsenplataet ble betegnet som meget gunstige helsemessig sett. Tonsåsen sanatorium ble benyttet av tuberkulosepasienter både fra Norge, Sverige og Danmark.

### ***I en gammel avisartikkel står følgende beskrivelse:***

*”Tonsaasen Sanatorium hævder en fremskudt plads blandt Europas klimatiske kursteder. Tonsaasen ligger over 2000 fod over havet, 130 kilometer fra Kristiania, i den reneste, nervestyrkende fjelluft. Man befinder sig straks ligesom hjemme, hilser og omgivet af elskværdige, hjælpsomme mennesker. Tonsaasen har guddommelige egenskaper.*

*I 20 aar har Tonsaasen modtaget nervesvekkede, blodfattige, rheumatiske og turbekuløse patienter.”*

### ***Tonsåsen brenner!***

Aktivitetene på Tonsåsen medførte oppsving i nærmiljøet, med ny skystasjon, butikk og bygging av sportshotell i 1902, senere Nystølen. I 1926 ble sanatoriet Tonsåsen herjet av brann. I de bygningene som gjenstod ble det startet barnesanatorium. I 1929 brant Nystølen, det ble gjenreist i 1936. Under krigshandlingene i 1940 brant Tonsåsen igjen ned og ble først gjenreist i 1942. Oslo Trygdekasse sammen med rikstrygdeverket overtok driften av Tonsåsen i 1947 og Nystølen i 1950. I 1979 ble driften nedlagt.

### ***Dr. Knut Sig. Hovi***

Valdreslegen Knut Sigurd Hovi syntes det var ille at det tradisjonsrike stedet skulle melde seg ut av historien på denne måten. Han så for seg et sted som kunne brukes til arbeid for en bedre folkehelse. Da han fikk problemer med sin egen helse, lot det seg ikke kurere på tradisjonelt vis. Kostomlegging til vegetarisk mat ble redningen. Han innrømmet selv at en god del skepsis var til stede i starten, men ettersom kuren gav resultater var gnisten tent for å utvikle ideen videre.

Da familien Hovi overtok driften av Nystølen og Tonsåsen i 1980 var det vegetariske kostholdet en viktig del av terapien. Anerkjennelsen kom etter hvert, så vel fra norsk som fra utenlandsk ekspertise.

Det hele kuliminerte med publiseringen av en større forskningsrapport i det internasjonale medisinske tidsskriftet Lancet. Gjennombruddet var for alvor gjort, men personlig skulle han

ikke få føre prosjektet videre. 19. januar 1992 falt han plutselig bort. I dag er det sønnen Nils og datteren Dagny som eier Tonsåsen Rehabilitering AS.

### ***Driften i dag***

I dag har Tonsåsen Rehabilitering driftsavtale med Helse Sør-Øst om rehabiliteringstilbud til brukere med sykkelig overvekt. Vi samarbeider både med Oslo Universitetssykehus, Aker og Sykehuset Innlandet.

Tonsåsen har en visjon om å styrke samhandling, mestring, inspirasjon og livskvalitet ved å tilby et kvalitativt godt og helhetlig rehabiliteringstilbud til brukere med livsstilssykdommer. Tilrettelagt kosthold, mosjon, veiledning og samtaler er viktige elementer i behandlingen. Vi vektlegger ernæring samt mestring av fysisk og psykisk helse. Innenfor arbeidsrettet rehabilitering har vi samarbeidsavtale med Valdres Kompetansevekst.

Vi legger vekt på at treningen skal være lystbetont. Kostholdet følger anbefalinger fra Nasjonalt råd for ernæring, og inneholder rikelig med frukt, grønnsaker, belgvekster og kornprodukter. Hvitt kjøtt eller fisk serveres til middag.

Tonsåsen er med i Arena-prosjektet Helse i Valdres, og arbeider sammen med Valdreskommunene om utvikling av lærings- og mestringssenter for personer med kroniske sykdommer og deres pårørende.