гид по функциональному дизайну



британская высшая школа дизайна

ОРБИ фонд борьбы с инсультом

Ia

содержание

логотип la — быстрый переход к содержанию

Введение

1. Кто мы и зачем написали этот гид
2. Для кого предназначен документ
3. Почему это важно именно сейчас

Погружение в тему

1. Что такое инсульт
2. Как меняется человек после инсульта
3. МКФ как способ анализа или как смотреть на ограничения системно
4. Динамика реабилитации
5. FIM и уровень самостоятельности или как понять, с чем человек может справляться сам
6. Исследование

Как меняются требования к одежде на этапах реабилитации

1. Связь этапов реабилитации и одежды
2. Низкая самостоятельность
3. Частичная самостоятельность
4. Переход к самостоятельности
5. Высокая самостоятельность

Рекомендации для ритейлеров: как сделать выбор одежды проще

1. Язык коммуникации
2. Характеристики изделий
3. Сценарии использования
4. Визуальная коммуникация
5. Практические рекомендации
6. Навигация и фильтрация
7. Пользовательский опыт
8. Анализ ассортимента

Рекомендации для людей, которые ищут одежду для себя или близкого человека после инсульта

1. С чего начать выбор
2. На что обращать внимание в одежде
3. Если человеку помогает близкий
4. Что обсудить со специалистом
5. Как покупать одежду онлайн
6. На что обратить внимание перед покупкой

Заключение

Команда проекта

введение

Кто мы и зачем написали этот гид

Привет!
Перед вами гид, подготовленный командой Британской высшей школы дизайна, фонда борьбы с инсультом ОРБИ и платформы Lamoda.

В 2025 году мы объединились для работы над проектом «Диалог о теле, одежде и восстановлении». Одной из его ключевых частей стал образовательный модуль «Инклюзивный дизайн одежды», в рамках которого студенты разработали функциональную, но при этом модную одежду для людей, перенесших инсульт.

В проекте мы собрали медицинскую и индустриальную экспертизу, результаты исследований, наблюдения специалистов и дизайнерские разработки. Этот гид объединил накопленные знания и сделал их доступными в понятном и практическом формате.

Для кого этот гид

Он будет полезен людям, проходящим реабилитацию после инсульта, их близким, специалистам по реабилитации, дизайнерам одежды, брендам и ритейлерам. Его можно читать последовательно или использовать как справочник, обращаясь только к тем разделам, которые актуальны для вас сейчас.

Сначала мы расскажем о том, что такое инсульт и как его последствия могут влиять на повседневную жизнь человека. Затем рассмотрим, как эти изменения связаны с одеждой, а после перейдем к конкретным рекомендациям и примерам решений. Для удобства мы дополнили его определениями, таблицами, фотографиями, эскизами и практическими советами.

Почему это важно именно сейчас

Инсульт остается одной из основных причин инвалидности. В России ежегодно регистрируется около 450 000 случаев инсульта, а полностью восстанавливаются лишь около 8% людей. Поэтому важно рассматривать инсульт не только как медицинское событие, но и как состояние, которое влияет на повседневную жизнь человека.

После инсульта даже привычные действия могут требовать больше времени, усилий или помощи со стороны окружающих. Одевание, уход за собой, выход из дома, работа и общение становятся частью процесса восстановления. Поэтому сегодня всё больше внимания уделяется не только восстановлению функций организма, но и качеству повседневной жизни.

Одежда играет в реабилитации куда более важную роль, чем может показаться на первый взгляд. Правильно подобранные вещи облегчают повседневные дела, поддерживают самостоятельность человека и снижают нагрузку на его близких. Чтобы добиться этого, важно понимать, какие именно характеристики одежды влияют на ее удобство.

Мы убеждены: инклюзивный дизайн — это не создание специальных вещей для отдельных групп людей, а поиск решений, которые делают одежду удобнее, понятнее и доступнее для каждого. Элементы, разработанные для людей, перенесших инсульт, — удобные застежки, продуманный крой, регулировка посадки или возможность одеваться одной рукой, — могут быть полезны многим.

Мы рассматриваем адаптивную одежду не как отдельную категорию товаров, а как элемент широкого подхода к проектированию. Нам важно, чтобы функциональные решения становились частью модной индустрии, а информация о них была понятной и доступной каждому.

Надеемся, что этот гид поможет лучше понять связь между одеждой, самостоятельностью и качеством жизни после инсульта. Пусть он станет полезным инструментом для всех, кто работает с этой темой профессионально или сталкивается лично.

Куда обратиться за помощью: если инсульт произошел у вас или у близкого человека, поддержку можно получить в фонде «ОРБИ»: https://orbifond.ru

Важно: этот материал не заменяет консультацию врача, эрготерапевта, физического терапевта или другого специалиста. Последствия инсульта проявляются по-разному, поэтому любые решения, связанные с выбором одежды, следует принимать с учетом состояния человека, его уровня самостоятельности и рекомендаций специалистов. Наша задача — показать, какие характеристики вещей влияют на удобство, безопасность и повседневный комфорт.

погружение в тему

- Что такое инсульт
- Как меняется человек после инсульта
- МКФ: системный взгляд на ограничения
- Динамика реабилитации
- Шкала FIM: как оценить уровень самостоятельности после инсульта
- Исследование

Что такое инсульт

Инсульт — это острое нарушение кровообращения мозга, при котором часть клеток мозга повреждается из-за недостатка кровоснабжения или кровоизлияния. Последствия инсульта зависят от зоны и объема поражения, а также от своевременности помощи и последующей реабилитации.

По причине возникновения различают два основных типа инсульта: ишемический и геморрагический. Ишемический — возникает из-за закупорки кровеносного сосуда и приводит к недостаточному снабжению тканей мозга кровью. Геморрагический — связан с разрывом сосуда и сопровождается внутричерепным кровоизлиянием.

Как меняется человек после инсульта

Тяжесть последствий инсульта во многом зависит от того, какая область мозга пострадала и насколько серьезным было повреждение. Изменения часто затрагивают сразу несколько функций: движение, координацию, чувствительность, речь, поведение и восприятие себя.

После инсульта нередко возникают мышечная слабость, скованность суставов, отеки, асимметрия тела и быстрая утомляемость. Привычные действия могут требовать больше времени и усилий.

Могут измениться температурная, тактильная, глубокая чувствительность, а также осознавание положения тела в пространстве.

Кроме того, могут возникать трудности с вниманием, памятью и последовательностью действий. Человеку может быть сложно понимать конструкцию вещи, запоминать новые способы использования одежды и выполнять привычные действия в правильном порядке. Одевание важно сделать максимально простым и понятным.

Меняется и бытовой сценарий: привычные навыки иногда приходится буквально осваивать заново. Даже простые действия становятся энергозатратными, а быстрая утомляемость заставляет бережнее расходовать силы. Надеть футболку, застегнуть пуговицы, выбрать удобные брюки — всё это может занимать больше времени, требовать больше сил и помощи окружающих.

Инсульт влечет за собой не только физические, но и социальные, и психологические последствия. Человек нередко избегает публичных мест, меньше участвует в общественной жизни и ощущает себя изолированным. Часто меняется отношение к одежде: появляется ощущение, что стильные вещи «уже не для меня», снижается уверенность в себе и искажается восприятие собственного образа.

Важно понимать, что инсульт — это не одна проблема, а система изменений, которая затрагивает тело, поведение, восприятие и социальную жизнь человека. Именно поэтому при выборе одежды для людей, перенесших инсульт, важно учитывать не только физические ограничения, но и весь контекст восстановления.

МКФ: системный взгляд на ограничения

Чтобы лучше понять, с какими ограничениями сталкивается человек после инсульта используют МКФ — международную классификацию функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья. Эта система описывает не только диагноз, но и то, как человек справляется со своим состоянием в повседневной жизни, какие задачи выполняет и в какой поддержке нуждается.

МКФ позволила выйти за рамки сугубо медицинского подхода, в котором внимание сосредоточено только на болезни. Стало очевидно, что этого недостаточно: один и тот же диагноз может по-разному влиять на жизнь людей в зависимости от условий, факторов среды и доступных решений. Поэтому МКФ предлагает оценивать ситуацию комплексно, через функции организма, активность человека и его социализацию.

Мы используем МКФ как инструмент анализа: она помогает увидеть не только текущие ограничения человека, но и факторы, формирующие его повседневный опыт. Для дизайна одежды это принципиально важно, ведь проектировать вещи в рамках такого подхода — значит учитывать не только их внешний вид, но и то, как они работают в комплексе возможностей, условий, окружения и потребностей.

Динамика реабилитации

Восстановление после инсульта — длительный процесс. На разных этапах реабилитации меняются силы человека, степень его самостоятельности и сложность действий, которые он может выполнять сам. Поэтому дизайн одежды тоже нужно рассматривать в динамике.

На ранних этапах человеку часто требуется больше поддержки и более простые решения. Со временем доступных действий становится больше, но ограничения не всегда проходят одновременно. У каждого свой темп и своя последовательность восстановления: кто-то быстрее возвращает подвижность, кто-то — устойчивость, кто-то — способность справляться с повседневными задачами.

Поэтому в гиде нет универсальных решений. Нам важно показать, что подход к одежде должен меняться вместе с состоянием человека. То, что удобно на одном этапе, может не подойти на другом. Это значит, одежда должна поддерживать человека здесь и сейчас, отвечая его текущим потребностям и возможностям.

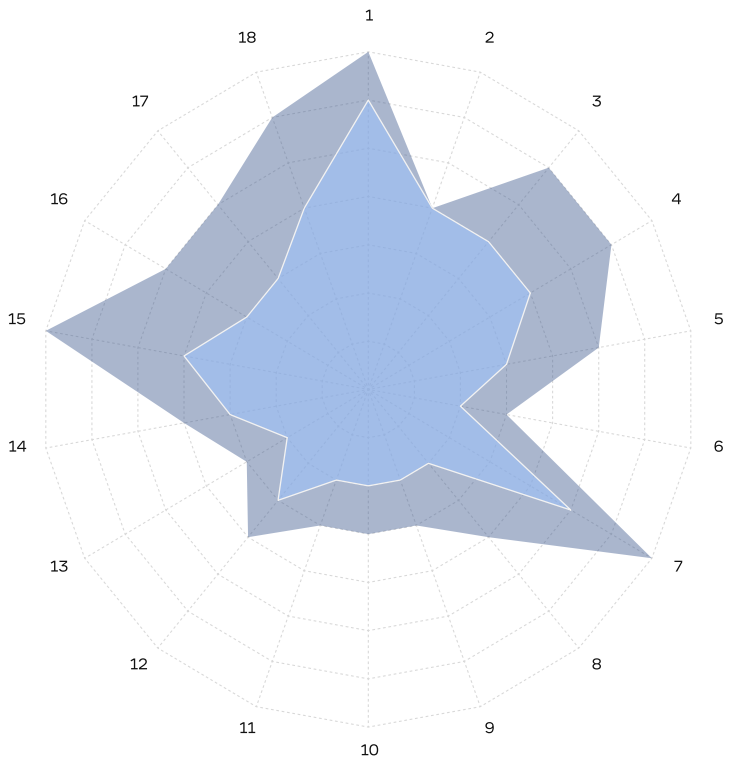
Шкала FIM: как оценить уровень самостоятельности после инсульта

Чтобы точнее оценивать уровень самостоятельности, в реабилитации используют шкалу FIM (Functional Independence Measure) — шкалу функциональной независимости. Она помогает оценить, насколько человек может справляться с повседневными действиями сам или с минимальной помощью. В отличие от субъективных оценок, FIM предлагает четкую структуру для анализа уровня независимости.

Исторически такие шкалы возникли из необходимости сделать реабилитацию измеримой и сопоставимой. Когда работа идет не только с диагнозом, но и с функциями организма, важно иметь понятный способ оценки прогресса. FIM не заменяет живое наблюдение, а дополняет его точным языком, который полезен и врачам, и родственникам, и исследователям, и дизайнерам.

Шкала состоит из 18 критериев и помогает оценить уровень самостоятельности человека в повседневной жизни: от приема пищи и одевания до передвижения, общения и решения бытовых задач.

FIM позволяет отслеживать динамику восстановления: не просто фиксировать состояние, а видеть, как со временем меняются возможности человека. Для нас это важно еще и потому, что одевание — одна из базовых повседневных функций, по которой оценивают уровень самостоятельности. Если человеку трудно надеть вещь, застегнуть ее или поправить посадку, это влияет не только на комфорт, но и на ощущение независимости в быту.



Шкала FIM · 18 критериев

1. Прием пищи
2. Приготовление пищи
3. Личная гигиена
4. Одевание верх
5. Одевание низ
6. Пользование туалетом
7. Мочевой пузырь
8. Контроль дефекации
9. Кровать/кресло
10. На унитаз и обратно
11. В ванну/душ
12. Ходьба/кресло
13. Лестница
14. Понимание
15. Выражение мыслей
16. Социализация
17. Принятие решений
18. Память

Цель / потенциал

Текущий уровень

Куда обратиться за помощью: если инсульт произошел у вас или у близкого человека, поддержку можно получить в фонде «ОРБИ»: https://orbifond.ru

Исследование

Чтобы лучше понять реальные трудности людей после инсульта и определить, что для них действительно важно, мы провели исследование. Оно состояло из анкетирования, интервью с моделями-экспертами и поездки в реабилитационные центры «Преодоление» и «Три сестры». Такой подход помог увидеть проблему не только через ответы в анкете, но и через живой опыт тех, кто проходит восстановление, помогает близким или занимается этой темой профессионально.

В анкетировании приняли участие более 110 человек. Мы разделили респондентов на три группы: люди, перенесшие инсульт, их родственники, а также физические терапевты и эрготерапевты. Это позволило взглянуть на проблему с разных сторон и понять, как меняются потребности человека на разных этапах реабилитации, как он взаимодействует с вещами в быту и насколько знаком с адаптивной одеждой.

Ответы показали: одевание, раздевание и смена одежды часто становится серьезным испытанием, при этом внешний вид вещей для многих не менее важен, чем комфорт. Родственники, которые помогают каждый день, подчеркивают: одежда должна быть практичной, долговечной и простой в уходе. Специалисты, в свою очередь, отмечают, что трудности связаны не только с движением, но и с координацией, выносливостью и когнитивной нагрузкой. А значит, вещи могут как облегчать, так и усложнять реабилитацию.

Дополнительно мы изучили поисковые запросы пользователей на платформе Lamoda. Анализ показал, что термины «адаптивная одежда» и «инклюзивная одежда» используются редко. Гораздо чаще люди ищут изделия через конкретные функциональные характеристики — например, вводят запрос «широкая горловина».

Исследование позволило сделать три важных вывода:

— Многие люди, перенесшие инсульт, и их близкие недостаточно знакомы с понятиями адаптивной и инклюзивной одежды и редко используют эти термины при поиске товаров.

— Пользователи чаще описывают свои потребности через конкретные функции изделия, а не через специальные категории. Это позволяет интегрировать адаптивные решения в основной ассортимент брендов, не создавая отдельные линейки одежды.

— Универсального решения для всех людей, перенесших инсульт, не существует.

Функциональный дизайн

Кроме этого, мы пришли к следующему пониманию функционального дизайна и отношения к нему. Функциональный дизайн — не категория одежды и не определенная эстетика. Это подход к проектированию, в котором возможности человека и сценарии использования становятся такими же важными характеристиками продукта, как форма, материал, размер и внешний вид. Функциональность начинается с человека. Сначала важно понять, как человек взаимодействует с одеждой и что может сделать этот опыт удобнее и самостоятельнее. Функциональность не определяет эстетику. Она может быть частью одежды любого стиля, расширяя возможности дизайна, а не определяя его внешний вид.

Функциональность не относится к отдельной группе людей. Одно и то же решение может быть полезно людям с разными потребностями и в разных жизненных ситуациях. Функциональность можно не только проектировать, но и обнаруживать. В существующем ассортименте уже могут быть функциональные свойства, которые важно увидеть, систематизировать и при необходимости развить. Функциональность должна быть понятна человеку. Характеристики продукта важно описывать так, чтобы человек мог соотнести их со своими потребностями и сделать собственный выбор.

Что это значит для брендов

Мы не предлагаем брендам создавать отдельные адаптивные коллекции. Вместо этого эффективнее посмотреть на существующий продукт еще с одной точки зрения: какие возможности он дает человеку, в каких сценариях особенно удобен и насколько понятно бренд о них рассказывает. В одном случае достаточно обнаружить и правильно описать уже существующие функциональные характеристики. В другом — дополнить продукт несколькими решениями. В третьем — исследование конкретного пользовательского сценария может стать отправной точкой для разработки нового продукта. Функциональность становится не отдельным направлением, а параметром качества современного дизайна.

человек → сценарий → функция → продукт → коммуникация → выбор

как меняются требования к одежде на разных этапах реабилитации

— Связь этапов реабилитации и одежды

— Низкая самостоятельность

— Частичная самостоятельность

— Переход к самостоятельности

— Высокая самостоятельность

Связь этапов реабилитации и одежды

По мере восстановления меняются возможности человека, а вместе с ними — требования к одежде. Одни действия даются легче, другие по-прежнему требуют помощи или дополнительных усилий.

Вместе с физическими терапевтами и эрготерапевтами человек постепенно осваивает новые способы выполнения повседневных действий, включая одевание. Поэтому даже небольшие изменения в конструкции изделия могут заметно повысить комфорт и уровень самостоятельности.

Чтобы показать, как меняются требования к одежде на разных этапах восстановления, мы подготовили сводную таблицу. Как и обещали, таблиц в этом гиде будет много.

Важно отметить, что реабилитация после инсульта редко подчиняется строгому графику. Скорость восстановления, характер нарушений и потребности человека индивидуальны. В реальной практике границы между этапами часто размыты, а изменения происходят постепенно.

Тем не менее дизайнерам важно уйти от абстрактных и обобщенных представлений о состоянии человека после инсульта. Разные периоды восстановления связаны с разными возможностями, ограничениями и повседневными задачами. Именно поэтому в гиде используется условное деление на этапы. Оно помогает конкретизировать проектную задачу и понять, какую именно проблему должна решать одежда на том или ином этапе реабилитации.

Расскажем подробно о том, что происходит на каждом этапе.

Этап / возможности	Что может вызывать сложности	Что должно измениться в одежде
Низкая самостоятельность	Самостоятельное одевание, координация действий, участие в процессе	Возможность переодевания с помощью другого человека, доступ к ключевым зонам тела, простая конструкция, удобство для ассистента, альтернативные сценарии переодевания или смены одежды
Частичная самостоятельность	Выполнение действий одной рукой, координация, контроль движения	Простая логика надевания, минимум действий, крупные и понятные элементы, возможность частичной помощи
Переход к самостоятельности	Мелкая моторика, точность движений, последовательность действий	Возможность совершать действия одной рукой, переосмысление расположения застежек и их типов, дополнительные навесные элементы, петли, снижение усилий, новые паттерны и понятная последовательность действий
Высокая самостоятельность	Быстрое и привычное одевание, длительное ношение одежды, действия, требующие повышенной точности или физических усилий	Сохранение привычного внешнего вида, скрытая функциональность, комфорт, снижение нагрузки

Низкая самостоятельность

Острый период. Первые 3–4 недели.

В этот период человек может плохо переносить вертикальное положение. Из-за слабости и нарушений равновесия он не может сидеть самостоятельно, и переходить в сидячее положение с посторонней помощью. Нередко снижен уровень бодрствования, ограничена подвижность, могут наблюдаться нарушения понимания обращенной речи и другие последствия инсульта.

На этом этапе человеку, как правило, трудно обслуживать себя самостоятельно, поэтому помощь при одевании и раздевании становится критически важной. Особое значение приобретают простая конструкция одежды, доступ к ключевым зонам тела и удобство для ухаживающего. Здесь привычный сценарий меняется: большинство действий выполняет ассистент или медицинский работник, а одежда должна сделать этот процесс максимально простым и понятным.

Подойдут вещи свободного кроя: футболки с широкой горловиной, брюки с эластичным поясом, носки и чулки с мягкой резинкой. Важно выбирать пижамы и домашнюю одежду без декоративных деталей и с минимальным количеством швов. Обычные вещи из трикотажа можно адаптировать, добавив застежки в боковые швы.

Что важно учитывать

- ✓ Человек может проводить большую часть времени лежа или в положении полусидя.
- ✓ Большинство действий при одевании выполняет ассистент, родственник или медицинский персонал.
- ✓ Одежда должна обеспечивать быстрый доступ к телу для осмотров, медицинских и гигиенических процедур.
- ✓ Простота переодевания важнее сложных конструктивных решений.
- ✓ Даже небольшое сокращение количества действий помогает снизить нагрузку как на человека, так и на того, кто за ним ухаживает.

Советы БВШД

- ✓ Проверяйте сценарий переодевания лежа. Если вещь сложно надеть или снять в этом положении, скорее всего, она не подходит для данного этапа.
- ✓ Оценивайте изделие с точки зрения человека, который помогает одеваться: насколько легко получить доступ к различным частям тела, поменять одежду или провести гигиенические процедуры.
- ✓ Избегайте конструкций, требующих поднятия рук, удержания равновесия или активного участия человека в процессе переодевания.
- ✓ Простота переодевания важнее сложных конструктивных решений.
- ✓ Комбинезоны, которые доступны на онлайн-площадках и в интернет-магазинах, для этого этапа обычно не подходят. Особенно это касается моделей с молнией, проходящей по центру спины. Такие изделия усложняют уход.

Характеристики / ассортимент	Размер и пропорции	Материалы и технология	Детали и элементы	Виды застежек и расположение
Чулки/носки	Без тугих манжет, комфортная посадка без перетяжки. Компрессионные чулки по назначению специалиста, с индивидуально подобранным размером и классом компрессии	Трикотаж с высокой степенью растяжимости		
Пижамы	Свободный силуэт, запас на движение и простота в уходе	Мягкий трикотаж, легкие ткани, которые легко стираются, плоские швы или швы, перенесенные с изнанки на лицевую сторону		Кнопки или молнии по боковому шву на брюках
Домашняя одежда	Свободный крой, возможность одевания лежа или сидя	Эластичные и износостойкие материалы	Минимум деталей	Кнопки или молнии по боковому шву на брюках. Футболка или толстовка на молнии по передней детали или на боковых швах

Частичная самостоятельность

Ранний восстановительный период. Первые 6 месяцев.

После выписки из стационара начинается новый этап восстановления.
Человек постепенно возвращается к привычным повседневным действиям и начинает выполнять часть из них самостоятельно. Однако многие задачи по-прежнему требуют значительных усилий, времени или помощи со стороны близких.

Могут сохраняться ограничения движения, нарушения чувствительности, проблемы с координацией и равновесием, изменения мышечного тонуса, трудности с захватом предметов, речевые нарушения, эмоциональные расстройства и особенности мышления. Поэтому даже привычные действия нередко приходится осваивать заново.

Когда человек начинает одеваться сам, требования к одежде тоже меняются. Теперь важно не только облегчить процесс, но и поддержать самостоятельность. Особенно заметны трудности, связанные с контролем движений, использованием одной руки или выполнением действий двумя руками. Вместе с эрготерапевтом человек осваивает новые сценарии взаимодействия с одеждой, поэтому даже небольшие изменения в конструкции изделия могут существенно облегчить жизнь.

Подойдут вещи из эластичных и прочных материалов, модели с дополнительной маркировкой сторон изделия, а также одежда с крупными и понятными элементами. Если дорабатывать обычные вещи, можно добавить увеличенные пуллеры на молнии, дополнительные петли для захвата одной рукой, заменить мелкие пуговицы на кнопки или магниты и сделать застежки более заметными и удобными для использования.

Что важно учитывать

- ✓ Большую часть времени человек проводит дома, поэтому особенно важны комфорт и удобство повседневной домашней одежды.
- ✓ Одевание становится частью реабилитации и тренировкой новых двигательных навыков.
- ✓ Одежда должна быть достаточно простой для самостоятельного использования, но не лишать человека возможности осваивать новые действия.
- ✓ Домашняя одежда используется в течение всего дня, поэтому большое значение имеют качество материалов, удобство посадки и отсутствие раздражающих деталей.

Характеристики /ассортимент	Размер и пропорции	Материалы и технология	Детали и элементы	Виды застежек и расположение
Чулки/носки	Без тугих резинок, комфортная посадка без перетяжки. Компрес-сионные чулки по назначению специалиста, с индивидуально подобранным размером и классом компрессии	Трикотаж с высокой степенью растяжимости	Прорезные или навесные петли на боковых сторонах и подъеме	
Белье	Умеренно свободная посадка, сохранение поддержки без лишнего давления. Размер, учитывающий объем памперса, прокладки или катетера	Эластичные материалы, мягкая внутренняя обработка	Плоские швы, мягкие вставки, отсутствие раздражающих элементов. Маркировка сторон, петли для захвата одной рукой, широкие бретели.	Простые застежки или отсутствие застежек на бюстгальтере. При наличии застежки — расположение спереди.
Домашняя одежда	Свободный, полуприлегающий силуэт	Прочные, эластичные, износостойкие, легко стирающиеся материалы. Расцветка или принты, на которых менее заметны загряз-нения, которые могут появиться во время приема пищи	Минимум деталей, крупные элементы в виде накладных карманов, которые могут использоваться в качестве сумки. Маркировка сторон, петли для захвата одной рукой	Магнитные кнопки, липучки, крупные пуговицы
Повседневная одежда	Свободный силуэт, углубленная пройма, визуальная коррекция асимметрии фигуры	Комфортные ткани, устойчивые к частому использованию и повышенной нагрузке	Крупные детали, минимум мелкой фурнитуры, возможность регулировки ширины и степени прилегания вещей	Кнопки, магниты, молнии с пуллерами
Верхняя одежда	Полуприлегающий силуэт, углубленная пройма, длина, закрывающая поясницу или бедра (для прогулок на инвалидной коляске)	Легкие, но теплые материалы	Скользящая подкладка, возможность регули-ровки ширины и приле-гания по низу рукавов, самого изделия и капюшона, молнии по боковым швам	Крупные молнии, кнопки, магнитные застежки, дополнительные петли для захвата одной рукой, эластичные манжеты



рукав
реглан

облегчает надевание, обеспечивает свободу движений и помогает визуально скорректировать асимметрию фигуры.



плотный
трикотаж

сохраняет форму при регулярном использовании и выдерживает нагрузку при одевании.



петля
на спинке

позволяет захватывать и подтягивать футболку, снижая нагрузку на ткань.

функциональные
детали

диагональный карман обеспечивает удобный доступ к вещам, а крупные пуллеры облегчают использование молний.

Советы БВШД

✓ Обратите внимание на изделия с орнаментом, мелким рисунком, меланжевой или неоднородной фактурой ткани. Такие материалы помогают сделать возможные загрязнения менее заметными между стирками.

Переход к самостоятельности

Поздний восстановительный период. От 6 месяцев до 1 года.

На этом этапе человек часто способен самостоятельно выполнять многие повседневные действия и постепенно возвращается к привычному ритму жизни. Однако последствия инсульта по-прежнему могут влиять на движение, координацию и скорость выполнения задач.

У человека могут сохраняться двигательная асимметрия, связанная со слабостью одной руки и ноги, нарушения чувствительности, трудности с захватом предметов, наклонами и приседаниями, быстрая утомляемость, снижение равновесия, особенности зрения и замедление мыслительных процессов. Многие действия становятся доступными, но по-прежнему требуют больше усилий, чем до инсульта.

Особое значение приобретают мелкая моторика, точность движений и удобство использования одежды. Человек продолжает осваивать новые способы выполнения привычных действий и всё чаще стремится справляться с ними самостоятельно. Важную роль начинают играть расположение застежек, возможность использования одежды одной рукой, понятная последовательность действий и снижение физических усилий при одевании.

Подойдут изделия с простой и понятной конструкцией, рубашки на кнопках или магнитных застежках, модели со скользящей подкладкой и одежда, которую можно надеть одной рукой. При адаптации обычных изделий эффективными решениями могут быть перенос застежек в более доступные зоны, замена жестких элементов на мягкие, а также добавление внутренних петель и фиксаторов.

Что важно учитывать

- ✓ Человек всё чаще самостоятельно принимает решения о том, что надеть и как пользоваться одеждой.
- ✓ Многие действия доступны, но требуют больше времени и усилий, чем раньше.
- ✓ Одежда должна помогать выполнять действия одной рукой и компенсировать ограничения мелкой моторики.
- ✓ Наряду с функциональностью одежды, важен внешний вид и предпочтения человека, которые могут влиять на подбор вещей.



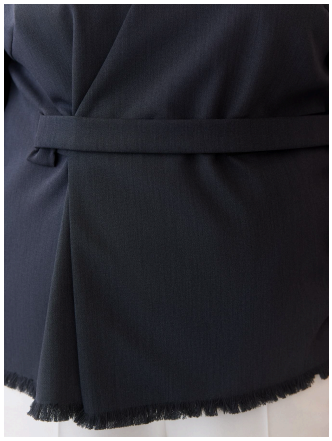
свободный силуэт

не ограничивает движения и помогает визуально гармонизировать пропорции фигуры. спущенная линия плеча — делает посадку универсальной.



кулиски на рукавах

позволяют независимо регулировать длину правого и левого рукава в зависимости от подвижности рук.



конструкция с запахом

позволяет регулировать объем изделия и упрощает посадку на фигуре. пояс на липучке — облегчает застегивание и не требует точных движений.



углубленная пройма

облегчает продевание руки и дает больше свободы движения.

Советы БВШД

- ✓ Проверяйте не только возможность надеть вещь, но и учитывайте время, которое для этого требуется. Иногда процесс оказывается слишком долгим и утомительным.
- ✓ Используйте функциональные решения там, где они действительно необходимы. На этом этапе человек часто стремится носить привычную одежду и выглядеть так же, как до инсульта.

Характеристики / ассортимент	Размер и пропорции	Материалы и технология	Детали и элементы	Виды застежек и расположение
Домашняя одежда	Свободный, полуприлегающий силуэт	Комфортные ткани, устойчивые к частой стирке	Простая логика конструкции, крупные карманы для переноса мелких вещей	Магнитные кнопки, липучки, крупные пуговицы
Повседневная одежда	Классическая посадка, удобство при самостоятельном использовании	Эластичные и прочные материалы	Крупные детали, минимум мелкой фурнитуры, дополнительные петли для захвата одной рукой	Кнопки, магниты, удобные молнии
Верхняя одежда	Свободный силуэт, углубленная пройма, визуальная коррекция асимметрии фигуры, спущенное плечо	Легкие, теплые материалы, сохраняющие форму	Удобные петли, широкие планки, доступ для одной руки, скользящая подкладка, возможность регулировки ширины и прилегания по низу рукавов, самого изделия и капюшона	Крупные застежки, молнии с крупными пуллерами, доступные для использования одной рукой

Высокая самостоятельность

Период остаточных явлений. После 1 года.

На этом этапе человек, как правило, самостоятельно справляется с большинством повседневных действий и возвращается к привычной жизни. Однако некоторые последствия инсульта могут сохраняться долго. Среди них — быстрая утомляемость, асимметрия тела, изменения походки, нарушения чувствительности и координации, а также снижение силы или точности движений в руке.

Основная задача одежды уже не связана с обучением новым навыкам или постоянной компенсацией ограничений. На первый план выходят комфорт, скорость выполнения привычных действий и сохранение привычного образа жизни. Человек стремится носить современную одежду, соответствующую его вкусу, работе и образу жизни, не отказываясь при этом от функциональных решений, которые помогают сохранять независимость.

Поэтому на этом этапе особенно важны скрытый функционал, удобство переодевания одной рукой, снижение физической нагрузки и сохранение привычного вида вещей.

Что важно учитывать

- ✓ Человек самостоятельно выбирает одежду и формирует свой гардероб.
- ✓ Функциональность остается важной, но она не должна доминировать над внешним видом изделия.
- ✓ Даже небольшие ограничения могут ежедневно влиять на комфорт использования одежды.
- ✓ Утомляемость и снижение скорости выполнения действий часто сохраняются дольше, чем кажется окружающим.
- ✓ Одежда должна поддерживать привычный образ жизни, а не напоминать о перенесенном заболевании.



облегченное надевание

закрепленная подкладка, скользящая подкладка брюк, эластичные манжеты, внутренние петли и пояс для захвата упрощают одевание и раздевание.



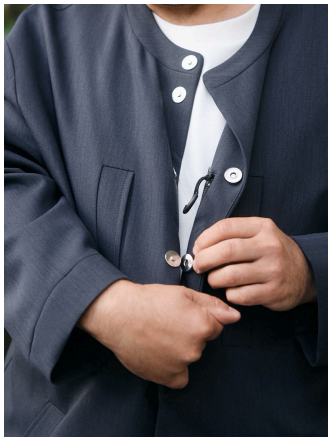
адаптивная посадка

эластичная костюмная ткань, воротник-стойка и пояс с эластичной вставкой обеспечивают комфорт, свободу движений и помогают визуально гармонизировать пропорции фигуры.



функциональные детали

реверсивные карманы пиджака и объемные карманы-карго на брюках обеспечивают удобный доступ к необходимым вещам и позволяют обходиться без отдельной сумки.



удобные застежки и регулировки

магнитные кнопки и молнии на внутренних карманах упрощают застегивание и хранение вещей, а молнии по низу брючин облегчают надевание и снятие обуви и одежды.

Советы БВШД

✓ Не нужно делать функциональные элементы выделяющимися. На этом этапе они могут быть практически незаметны для окружающих.

✓ Проверяйте изделие в реальных сценариях использования: на работе, в транспорте, во время прогулок или поездок.

Характеристики /ассортимент	Размер и пропорции	Материалы и технология	Детали и элементы	Виды застежек и расположение
Повседневная одежда	Современный силуэт, удобство в течение дня Контрастные, но ненавязчивые функциональные детали, детали или технология сборки, предотвращающая сползание или распахивание вещей	Эластичные материалы, которые хорошо держат форму и не перегружают изделие	Глубокие карманы без клапанов, возможно с крупными молниями или магнитными кнопками Дополнительные петли для захвата одной рукой	Магнитные кнопки, крупные молнии, липучки
Верхняя одежда	Полуприлегающий силуэт, углубленная пройма, визуальная коррекция асимметрии, спущенное плечо	Легкие, теплые и износостойкие материалы	Удобные петли, широкие планки, доступ для одной руки, скользящая подкладка, возможность регулировки ширины и прилегания по низу рукавов, самого изделия и капюшона, удобные манжеты, эластичные вставки, мягкие воротники	Крупные и удобные застежки силиконовые гибкие молнии, молнии с магнитными зубцами и бегунками, магнитные пуговицы, липучки, карабины и фастексы из мягкого пластика

Если собрать все этапы вместе, становится очевидно: реабилитация — это процесс постоянного изменения возможностей человека. А значит, и одежда должна меняться вместе с ним.

Так что для нас было важно описать не только ограничения, но и решения, которые помогают на каждом этапе восстановления. В этом смысле одежда становится не просто предметом гардероба, а частью среды, которая поддерживает человека на пути к большей самостоятельности и уверенности в повседневной жизни.

рекомендации брендам и ритейлерам: как сделать выбор одежды проще

1. Используйте понятный язык описания изделий

2. Отражайте функциональные характеристики в карточке товара

3. Добавляйте сценарии использования

4. Используйте функциональную визуализацию

5. Добавляйте инструкции по использованию изделия

6. Включайте систему фильтров

7. Упрощайте примерку и принятие решения

8. Диагностическая таблица функциональных характеристик ассортимента

В этом разделе мы рассказываем, как сделать выбор одежды доступнее и понятнее для людей после инсульта и других покупателей с особыми потребностями. Речь идет как о выявлении функциональных свойств в уже существующих товарах, так и о внедрении инклюзивных решений в будущие коллекции. Многие из таких характеристик соответствуют принципам универсального дизайна и могут сделать одежду более удобной для широкого круга пользователей.

При этом важно выделить такие особенности для покупателя: отразить их в описании товаров, системе поиска и фильтрах, чтобы человеку было проще находить подходящие изделия и принимать решение о покупке.

1. Используйте понятный язык описания изделий

Описывайте товары просто и понятно: используйте короткие предложения и избегайте сложных конструкций. Выделяйте функциональные особенности и объясняйте, чем они могут быть полезны покупателю.

- магнитные застежки
- крупные молнии, бегунки
- свободная пройма
- регулировка объема
- эластичные манжеты
- скользящая подкладка
- мягкие швы
- комфорт в положении сидя
- петли для удобного захвата
- маркировка передней и задней стороны изделия

Термины «адаптивная одежда» или «инклюзивная одежда» можно использовать как дополнительная маркировка, однако не должны оставаться единственным способом описания изделия.

2. Отражайте функциональные характеристики в карточке товара

При описании изделий выделяйте отдельный блок с функциональными особенностями.

К таким характеристикам могут относиться:

Размер и посадка

- свободный или полуприлегающий силуэт
- классическая посадка при сохранении удобства надевания
- углубленная пройма
- возможность регулировки объема
- длина изделия, учитывающая использование инвалидной коляски
- визуальная коррекция асимметрии фигуры

Материалы

- эластичные материалы
- ткани, сохраняющие форму после стирки
- прочные материалы, подходящие для частого использования
- легкие и теплые материалы для верхней одежды
- трикотаж с высокой степенью растяжимости
- мягкая внутренняя обработка
- подкладка из скользящей ткани
- спущенное плечо

Конструктивные элементы

- крупные карманы
- минимум мелкой фурнитуры
- дополнительные петли для захвата одной рукой
- маркировка сторон изделия
- возможность регулировки ширины рукавов, капюшона или низа изделия
- плоские швы
- мягкие вставки
- шлевки на поясе

Застежки

- магнитные застежки
- кнопки вместо мелких пуговиц
- крупные молнии
- молнии с пуллерами
- липучки
- застежки, доступные для использования одной рукой
- отсутствие застежек там, где это возможно

3. Добавляйте сценарии использования

Если формат карточки товара позволяет, описывайте не только характеристики изделия, но и ситуации, в которых они могут быть полезны.

Например:

- подходит для людей, которым сложно пользоваться двумя руками
- удобно при ограниченной подвижности кисти или пальцев
- облегчает самостоятельное одевание
- удобно использовать сидя
- подходит для длительных прогулок в инвалидной коляске
- позволяет быстро надеть или снять изделие
- снижает необходимость выполнения мелких и точных движений

Такой подход помогает покупателю соотнести характеристики одежды со своими повседневными потребностями.

Карточку товара можно выстроить по следующей структуре:
краткое описание изделия, информация о силуэте и посадке, материалах и технологиях, застежках и функциональных элементах, а также ситуации применения.

4. Используйте функциональную визуализацию

Многие адаптивные особенности сложно оценить по стандартным фотографиям товара. Поэтому важно дополнительно демонстрировать их визуально.

Это могут быть:

- крупные фотографии застежек и функциональных деталей
- отдельные изображения внутренних элементов изделия
- фотографии одежды в положении сидя
- фотографии процесса одевания
- короткие видео с демонстрацией использования изделия одной рукой
- визуальные подсказки о регулировке объема или расположении функциональных элементов

Такие материалы помогают покупателю лучше понять особенности изделия до покупки и избавляет от сомнений при выборе.

5. Добавляйте инструкции по использованию изделия

Некоторые свойства одежды не всегда очевидны покупателю с первого взгляда. Если вещь имеет сложную конструкцию, нестандартный способ надевания, дополнительные застежки, скрытые элементы регулировки или специальные функциональные детали, сопровождайте ее понятными инструкциями.

Для этого можно использовать:

- дополнительные бирки или вкладыши с краткой схемой изделия
- пошаговые иллюстрации процесса надевания и снятия
- обозначение функциональных элементов и их назначения
- QR-коды с видеоинструкциями
- визуальные подсказки в карточке товара

Такие материалы помогают покупателю быстрее разобраться в особенностях изделия, снижают барьер при покупке и позволяют в полной мере оценить функционал одежды.

6. Подробно описывайте товары и их функциональные особенности

Функциональные особенности одежды часто достаточно разнообразны и специфичны, поэтому создание отдельных фильтров для каждой характеристики не всегда целесообразно. Вместо этого подробно описывайте товары и их особенности в карточке изделия.

Такие характеристики могут использоваться для внутренней атрибуции товаров и оптимизации поиска. Это поможет покупателям быстрее находить нужные вещи под свои конкретные запросы.

7. Упрощайте примерку и принятие решения

Для многих людей после инсульта выбор одежды требует больше времени и усилий. Создавайте максимально понятный и комфортный клиентский путь.

Полезными решениями могут быть:

- подробные размерные рекомендации
- фотографии на разных типах фигур
- онлайн-примерка
- возможность заказать несколько размеров для примерки
- чат-бот или цифровой помощник для подбора изделий
- сохранение избранных товаров и подборок
- понятные условия обмена и возврата
- сопровождение покупки на всех этапах оформления заказа

Такие инструменты помогают снизить количество ошибок при выборе и совершить покупку самостоятельно.

8. Диагностическая таблица функциональных характеристик ассортимента

Таблица помогает брендам определить функциональные особенности продукта и понять, как сделать их заметными и понятно описать в карточке товара.

Для каждой категории собраны характеристики по ключевым параметрам изделия — от силуэта, посадки и материалов до застежек, карманов и других функциональных элементов. Предложенные формулировки можно использовать как ориентир при подготовке карточек, выбирая те, которые соответствуют конкретной модели.

Одновременно таблица может использоваться для диагностики существующего ассортимента. Она помогает последовательно определить: что уже есть в продукте → что стоит отразить в карточке товара → что можно улучшить → что требует новой разработки.

Это не список обязательных требований. Набор важных характеристик зависит от категории и сценария использования. Такой подход помогает сначала раскрыть функциональный потенциал существующих моделей, а затем определить возможности для их развития.

	Белье и одежда для дома	Второй слой	Верхняя одежда
Силуэт и степень прилегания	умеренно свободная посадка; свободная посадка; мягкая посадка без давления; мягкие манжеты без тугой резинки; доп. объем в области бедер/талии; поддержка без жесткого прилегания	свободный силуэт; полуприле-гающий силуэт; классическая посадка; свободная посадка; не стесняет движения; доп. свобода при движении	свободный силуэт; полуприлегающий силуэт; свободная посадка; рассчитано на нижний слой одежды; комфортная посадка в положении сидя; не стесняет движения
Объем и пропорции	широкие рукава; свободные брючины; доп. объем в области бедер; доп. объем в области талии; свободный крой без избыточного объема	углубленная пройма; широкий рукав; свободная, широкая горловина; увеличенный объем в области плеч и проймы	углубленная пройма;широкий рукав; доп. объем для нижнего слоя; удлиненная спинка; длина до бедер; закрывает поясницу в положении сидя
Конструкция и особенности кроя	полностью раскрывается; раскрывается по боковым швам; боковые застежки по всей длине; конструкция с запахом; минимальное количество конструктивных деталей	рукав реглан; спущенная линия плеча; конструкция с запахом; дополнительное раскрытие изделия; упрощенное надевание	углубленная пройма; широкий рукав; дополнительное раскрытие по боковым швам; упрощенное надевание; удобно надевать поверх нескольких слоев одежды
Материалы и технологии	мягкий материал; эластичный материал; дышащий материал; трикотаж высокой растяжимости; износостойкий материал; подходит для частой стирки; мягкий при контакте с кожей; принт/цвет, на котором менее заметны загрязнения	эластичная ткань; плотный трикотаж; материал сохраняет форму; устойчив к растяжению; износостойкий материал; рассчитан на частое использование	легкий материал; теплый материал; пластичный материал; небольшой вес изделия; сохраняет форму; тепло без дополнительного объема
Застежки и их расположение	без застежки; застежка спереди; боковая застежка; магнитные кнопки; застежка-липучка; крупные пуговицы; полностью расстегивается; застежка по всей длине бокового шва	магнитная застежка; застежка-липучка; крупные пуговицы; молния с крупным пуллером; упрощенное застегивание; фронтальная застежка	крупная молния; увеличенный пуллер; магнитные кнопки; застежка-липучка; упрощенное застегивание; застежка расположена спереди
Захват и управление изделием	широкие бретели; петли для захвата; увеличенные элементы для захвата; маркировка передней и задней стороны; маркировка правой и левой стороны	петля для захвата; петля на спинке; внутренняя петля на горловине; крупные пуллеры; элементы для захвата одной рукой	крупные пуллеры; внутренняя петля для захвата; увеличенные элементы застежек
Регулировка и адаптация посадки	эластичный пояс; мягкая широкая резинка; регулируемый объем талии; регулируемый пояс; пояс без жестких элементов	эластичные вставки; регулируемые манжеты; кулиска; регулируемая ширина; регулируемая длина рукава; независимая регулировка правого и левого рукава	регулируемые манжеты; регулируемый низ изделия; регулируемый капюшон; кулиска; эластичные вставки; регулируемая ширина рукава
Карманы и хранение	без задних карманов; без объемных карманов; минимум выступающих деталей; гладкая поверхность в области спины и ягодиц	глубокие карманы; крупные карманы; диагональные карманы; реверсивные карманы; карманы без клапанов; карман на молнии; крупный пуллер на кармане; магнитная застежка кармана	глубокие карманы; крупные карманы; карманы доступны в положении сидя; карман открывается одной рукой; магнитная застежка кармана; молния с крупным пуллером
Внутренняя обработка и подкладка	плоские швы; мягкая внутренняя обработка; без жестких внутренних деталей; мягкие вставки; минимум внутренних швов	гладкая внутренняя поверхность; скользящая подкладка; мягкая внутренняя обработка; без жестких внутренних деталей	скользящая подкладка; закрепленная подкладка; подкладка зафиксирована в рукавах; подкладка не выворачивается при снятии
Дополнительные функциональные элементы	брючины полностью раскрываются; боковые застежки по длине; маркировка сторон; минимум декоративных элементов	реверсивные карманы; диагональные карманы; доп. петли для захвата; эластичные вставки в манжетах	эластичные вставки в манжетах; доп. петли для захвата; увеличенные элементы управления; доп. раскрытие изделия; элементы для упрощенного использования

рекомендации для людей, которые ищут одежду для себя или близкого человека, перенесшего инсульт

Теперь важно учитывать не только внешний вид, размер и сезон, но и то, насколько вещь удобно надевать, снимать, застегивать, носить сидя или использовать с посторонней помощью.

Подходящие вещи не всегда представлены в специальных категориях вроде «адаптивная» или «инклюзивная одежда». Часто полезнее искать конкретные характеристики: широкую горловину, мягкий пояс, крупную молнию, застежку спереди, скользящую подкладку, отсутствие мелких пуговиц или возможность надевания одной рукой.

С чего начать выбор

Перед покупкой полезно ответить на несколько вопросов:

- человек одевается самостоятельно, с частичной помощью или полностью с помощью другого человека?
- в какой позе чаще происходит одевание: лежа, сидя или стоя?
- что вызывает наибольшие трудности: рукава, горловина, застежки, обувь, пояс, носки или верхняя одежда?
- можно ли пользоваться двумя руками или в основном работает одна рука?
- быстро ли человек устает во время одевания?
- нужно ли учитывать инвалидную коляску, ортезы, трость, ходунки или другие средства поддержки?
- есть ли чувствительность к ткани, давлению, швам или фурнитуре?
- насколько человеку важно сохранить привычный стиль и внешний вид?

Чем точнее описан сценарий, тем легче выбрать подходящую вещь. Лучше отталкиваться не от диагноза, а от конкретной ситуации: что именно сейчас вызывает трудности, где нужна помощь и какие детали сделают быт комфортнее.

На что обращать внимание в одежде

Верхняя часть одежды — футболки, рубашки, свитеры, кардиганы, жакеты и пиджаки — требует движения рук, плеча и работы с застежками. Поэтому при выборе вещей особенно важны форма горловины, крой рукавов, глубина проймы и расположение застежек.

Могут подойти вещи со свободной или умеренно свободной посадкой из эластичных материалов. Если человеку сложно надевать вещи через голову, стоит обратить внимание на модели, которые расстегиваются спереди.

Если одна рука двигается хуже, рукав на этой стороне должен быть достаточно свободным. При одевании удобнее сначала надевать рукав на сторону, которой сложнее двигать, а затем помогать себе активной рукой. При раздевании часто делают наоборот: сначала освобождают более сильную сторону.

Для поясной одежды — брюк, юбок, домашних вещей — особенно важны пояс, посадка и возможность надеть вещь сидя. В таких моделях удобны эластичный регулируемый пояс, свободный крой в бедрах, а также эластичная ткань, которая держит форму. Важно свести к минимуму декоративные ремни, завязки и мелкие детали.

Если человеку трудно наклоняться или удерживать равновесие, лучше выбирать вещи, которые можно надевать сидя. Важно проверить, не давит ли пояс, не задирается ли вещь, не мешает ли длина ходьбе, пересаживанию или использованию инвалидной коляски.

Домашняя одежда тоже может быть красивой и помогать чувствовать себя уверенно, особенно если человек проводит в ней большую часть дня. Выбирайте вещи, которые просты в уходе, выдерживают частую стирку и долго сохраняют форму.

Верхняя одежда

Куртка, пальто или пуховик могут стать одними из самых сложных элементов гардероба после инсульта. Они тяжелее, объемнее и требуют больше движений руками.

Обращайте внимание на вес изделия, свободную посадку и глубину проймы. Также важны детали: скользкая подкладочная ткань, мягкие манжеты, крупные кнопки или молния с удобным бегунком. Длина должна быть комфортной в положении сидя.

Если человек пользуется инвалидной коляской или много времени сидит, важно проверить куртку в положении сидя. Она не должна давить на поясницу, задираться на спине или мешать движениям. Важно также, чтобы до застежки было легко дотянуться.

Носки

Выбирайте носки без тугих манжет и грубых швов. Контрастные пятка и носок помогут быстрее понять, как правильно расположить вещь.

Компрессионные изделия нельзя подбирать самостоятельно: тип и класс компрессии должен рекомендовать врач или другой профильный специалист.

Если человеку помогает близкий

При одевании с посторонней помощью важно учитывать не только удобство одежды, но и уважение к самостоятельности. Даже если близкий выполняет большую часть действий, человеку важно понимать, что происходит, участвовать в процессе в меру своих сил и сохранять ощущение контроля.

Движения после инсульта могут стать более медленными и требовать больше усилий. Если человек способен одеваться самостоятельно, важно дать ему такую возможность, даже если процесс занимает больше времени. Такая практика помогает сохранять навыки, поддерживает уверенность в себе и способствует большей самостоятельности в повседневной жизни.

Выбирайте одежду, которую удобно надевать сидя или лежа. Она не должна сковывать движения, тянуть за руку или плечо либо вынуждать человека долго стоять, если ему трудно сохранять равновесие. Избегайте жестких швов в местах, на которые приходится давление.

Не стоит тянуть человека за руку или плечо при одевании. Если есть боль, выраженное сопротивление движению, страх или усталость, а также если вам непонятно, как действовать правильно, — обсудите безопасную технику со специалистом.

Застежки, детали и подсказки

Мелкие пуговицы, тугие молнии, крючки, сложные завязки и тонкие шнурки могут затруднить одевание, если нарушены сила рук, точность движений или чувствительность пальцев.

Могут помочь крупные молнии, пуллеры для бегунков, кнопки, магнитные застежки, липучки, эластичные пояса, петли для захвата и застежки, расположенные спереди или в более доступной зоне.

Проверяйте каждую деталь на практике. Крупная застежка не всегда удобна, если она требует большой силы. Магнитная застежка не всегда подходит, если ее трудно совместить. Универсальных решений нет: деталь хороша только тогда, когда она решает задачу конкретного человека.

После инсульта человеку может быть сложно определить лицевую сторону одежды, различить правый и левый рукав или правильно разложить вещь. В этом случае помогут простые подсказки: контрастная метка на спинке, мягкая нашивка внутри, разный цвет деталей справа и слева, понятный рисунок или элемент спереди. Такие подсказки вовсе не обязательно делать видимыми снаружи.

Что обсудить со специалистом

Если у человека есть боль, спастичность, выраженные ограничения движений, отеки, нарушения чувствительности или равновесия, высокий риск падения, ортезы, компрессионные изделия, средства ухода или кресло-коляска, выбор одежды, обуви и других изделий лучше обсудить со специалистом.

Он подскажет какие движения сейчас безопасны, какие способы одевания лучше тренировать, какие решения могут помочь, а какие, наоборот, помешают восстановлению или создадут лишнюю нагрузку.

Как покупать одежду онлайн

При покупке в интернет-магазине изучайте не только на фото и размер, но и описание функциональных характеристик.

Обращайте внимание, есть ли в карточке товара:

- крупные фото застежек и деталей
- информация о ткани, растяжимости и уходе
- описание посадки
- фото вещи в положении сидя
- видео или фото процесса надевания
- данные о размере, длине, ширине рукава, высоте пояса
- понятные условия возврата
- отзывы, где люди описывают удобство, а не только внешний вид

Если есть возможность, закажите несколько размеров для примерки. Оценивайте вещь не только перед зеркалом, но и в движении: сесть, встать, поднять руку, застегнуть, расстегнуть, пройтись, попробовать надеть и снять так, как это будет происходить дома.

На что обратить внимание перед покупкой

Важно проверить вещь по короткому списку:

- ☐ можно ли надеть ее самостоятельно или с той помощью, которая сейчас доступна?
- ☐ можно ли надеть ее сидя?
- ☐ требует ли одевание множества мелких и точных движений?
- ☐ можно ли справиться с застежкой одной рукой?
- ☐ не давит ли вещь в положении сидя?
- ☐ не мешает ли она ходьбе, пересаживанию или использованию коляски?
- ☐ нет ли грубых швов, жестких деталей, тугих манжет?
- ☐ легко ли ее стирать и сушить?
- ☐ сохраняет ли она форму после стирки?
- ☐ нравится ли человеку, как он в ней выглядит?
- ☐ можно ли вернуть или обменять вещь, если она не подойдет?

Не обязательно сразу искать специальную одежду. Иногда подходящие решения можно найти в обычных магазинах, если смотреть на функции: посадку, застежки, рукава, пояс, подкладку, обувь, материалы и простоту ухода.

заключение

Универсального решения, которое подойдет каждому человеку после инсульта, нет. Однако функциональные особенности одежды могут облегчить, которые способны облегчить повседневные действия, сделать процесс одевания более удобным и поддержать на разных этапах восстановления.

Многие из описанных решений полезны не только людям после инсульта. Удобные застежки, продуманная конструкция, регулируемая посадка, комфортные материалы и понятные сценарии использования делают одежду удобнее для самых разных людей. Поэтому мы рассматриваем инклюзивный дизайн не как отдельную категорию одежды, а как более внимательный и функциональный подход к ее созданию.

Надеемся, что этот материал поможет покупателям выбирать подходящую одежду и понимать, на какие характеристики стоит обращать внимание. С учетом своих потребностей, а производителям и ритейлерам — понятнее описывать функциональные особенности товаров и учитывать разные сценарии использования при разработке новых изделий.

команда проекта

Этот гид — результат совместной работы специалистов из разных областей: медицинского и реабилитационного сообщества, дизайнеров одежды, представителей индустрии моды и ритейла.

Работая над гидом, мы еще раз убедились: восстановление после инсульта не всегда означает возвращение к прежней жизни и может включать поиск новых способов взаимодействия с миром. И в этом процессе одежда может играть гораздо более важную роль, чем принято считать. Она помогает сохранять самостоятельность, поддерживает достоинство человека и становится частью среды,
в которой постепенно формируется новая повседневность.

Мы надеемся, что этот гид станет не только источником практических рекомендаций, но и поводом внимательнее посмотреть на человека, его опыт и возможности.

Фонд борьбы с инсультом ОРБИ

Андрей Саитов
Мария Панова
Алена Назарова

Участники проекта с опытом инсульта:
Ферас Абдолдин
Лейсан Хамидулина
Андрей Ананьев
Михаил Колчугин

Lamoda

Яна Трофимова
Дарья Андреева
Софья Трапезникова
Алина Рыбальченко
Мария Козлова
Анастасия Бобкова
Елена Скрипкина

Консультанты

Реабилитационный центр «Три сестры»
Елена Григорова
Ольга Камаева
Ольга Колесникович

Британская высшая школа дизайна

Кураторы программы «Дизайн одежды.PRO»
Анна Черных и Владимир Тилинин

Студенты:
Анастасия Аникеева
Наталья Бабкина
Анастасия Барашкова
Яна Борисова
Анна Буянова
София Егорова
Анастасия Зажигина
Ульяна Кантуганова
Анэля Крымова
Валерия Кузьменко
Нурият Магомедова
Ольга Пономарева
Виктория Серебрякова
Алиса Трифонова
Александра Чичина
Екатерина Шарова
Екатерина Шишкова
Софья Ярошко

гид по функциональному дизайну



британская высшая школа дизайна

ОРБИ фонд борьбы с инсультом

Ia