

# Сердце под контролем

Комплексная программа профилактики и восстановления после сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин 50+

Описание: проект направлен на улучшение здоровья сердца у мужчин старшего возраста через сочетание физиотерапии, лечебной физкультуры (ЛФК), психологической поддержки и коррекции питания.

Номинация 1: Здоровьесберегающие технологии

Руководитель команды: Епифанова Татьяна Владимировна  
Россия, Москва. Компания Prodex





# Актуальность проблемы сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин старше 50 лет



## Статистика

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются ведущей причиной смертности среди мужчин старше 50 лет.



## Факторы риска

Малоподвижный образ жизни, неправильное питание, стресс, отсутствие регулярных медицинских осмотров.



## Необходимость комплексного подхода

Требуется сочетание физиотерапии, лечебной физкультуры (ЛФК), психологической поддержки и коррекции питания для эффективной профилактики и реабилитации.



# Для кого создан проект «Сердце под контролем»

## Перенесшие серьезные сердечные события

Мужчины в возрасте 50 лет и старше, которые перенесли инфаркт миокарда, гипертонический криз или стентирование.

## Страдающие от сердечных заболеваний

Мужчины в возрасте 50 лет и старше, которые страдают от ишемической болезни сердца (ИБС), гипертонии, тахикардии.

## Испытывающие симптомы

Мужчины в возрасте 50 лет и старше, которые испытывают хроническую усталость, одышку, тревожность.

## Заботящиеся о профилактике

Мужчины в возрасте 50 лет и старше, которые стремятся к восстановлению и поддержанию здоровья сердца.



# Стадия проекта. Зрелость проекта



## Инициатива

Хорошая, продуманная идея, но проект еще не реализован



## Государственная поддержка

В 2025 году тема мужского здоровья впервые заняла ключевое место в государственной повестке.



## Официальное признание

Председатель Совета Федерации Валентина Матвиенко, выступая на II форуме «Женщины за здоровое общество», акцентировала внимание на необходимости особого подхода к здоровью мужчин, выразила поддержку инициативе «Женщины за здоровье мужчин» и призвала к решительным действиям и внедрению нешаблонных решений в системе здравоохранения.



## Соответствие приоритетам

Проект «Сердце под контролем» полностью отражает приоритеты нового подхода. Он предлагает комплексную междисциплинарную программу профилактики и восстановления после сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин старше 50 лет и воплощает философию современного здравоохранения, ориентированного на сохранение жизни и активного долголетия.



# Цель и задачи программы «Сердце под контролем»



# Четыре ключевых компонента программы

## Лечебная физкультура (ЛФК)

Специально разработанные упражнения для повышения выносливости и укрепления сердечно-сосудистой системы.

## Коррекция питания

Индивидуальные консультации с нутрициологами для разработки сбалансированного рациона, способствующего здоровью сердца.



## Физиотерапия

Использование портативных аппаратов SELFDOCS для улучшения кровообращения и нормализации артериального давления.

## Психологическая поддержка

Сессии с психологами для управления стрессом и повышения эмоциональной устойчивости.

# Пошаговый план внедрения программы

## Этапы реализации проекта

### Описание:

1. **Диагностика и консультация:** Первичное обследование и определение индивидуальных потребностей каждого участника.
2. **Разработка индивидуального плана:** Составление персонализированной программы, включающей физиотерапию, ЛФК, психологическую поддержку и рекомендации по питанию.
3. **Реализация программы:** Проведение запланированных мероприятий с регулярным мониторингом состояния участников.
4. **Оценка результатов:** Анализ достигнутых изменений и корректировка программы при необходимости.
5. **Поддержка и сопровождение:** Предоставление участникам рекомендаций для самостоятельного поддержания достигнутых результатов.



# Механика проекта



## Сбор и регистрация участников

Первичное анкетирование и диагностика



## Подбор индивидуальных программ

Назначение курсов



## Проведение занятий и сессий

Мониторинг результатов и выдача рекомендаций

**Описание запуска проекта:** Проект запускается по модели «гибкого входа»: после информационной кампании происходит набор участников через клиники, соцсети и сайт компании Prodex. Каждый участник проходит входную диагностику, после чего ему подбирается персонализированная программа по 4 направлениям: физиотерапия, ЛФК, психологическая поддержка, питание. Проект реализуется в партнёрстве с медицинскими и оздоровительными учреждениями, работающими с мужчинами 50+.

### Инструменты:

1. Портативные физиотерапевтические аппараты SELFDOCS
2. Методические материалы (диеты, ЛФК-программы, трекеры здоровья)
3. Онлайн- и офлайн-встречи со специалистами (врачи, нутрициологи, психологи)



# Инновационные решения для здоровья сердца

## Портативные физиотерапевтические аппараты SELFDOCS

Разработанные для домашнего использования и прошедшие клинические испытания.

## Биоактивные комплексы BIONORMULA

Направленные на поддержку сердечно-сосудистой системы и общего состояния организма.

Продукты компании Prodex в программе

Описание:

В рамках программы используются:

- Портативные физиотерапевтические аппараты SELFDOCS, разработанные для домашнего использования и прошедшие клинические испытания.
- Биоактивные комплексы BIONORMULA, направленные на поддержку сердечно-сосудистой системы и общего состояния организма.

Эти продукты сочетают передовые технологии и научные разработки, обеспечивая высокую эффективность и безопасность.

# Prodex: Надёжный партнёр в сфере здоровья

## 14+

### Лет на рынке

Опыт и репутация: Более 14 лет на рынке товаров для здоровья в России.

## 2

### Бренда

Ассортимент продукции:  
Физиотерапевтические аппараты под брендом "SELFDOCS", биоактивные комплексы под маркой "BIONORMULA".

## 1.25M

### Клиентов

Доверие клиентов: Более 1250000 пациентов выбрали Prodex для заботы о своём здоровье.

**Научный подход:** Продукция прошла многочисленные исследования, подтверждающие её эффективность.



# Позитивные изменения для участников программы

## Повышение энергии

Повышение уровня энергии и снижение чувства хронической усталости.

## Улучшение сердечных показателей

Стабилизация артериального давления и улучшение показателей сердечно-сосудистой системы.

## Физическое улучшение

Уменьшение одышки и повышение физической выносливости.

## Психологическое благополучие

Снижение уровня стресса и тревожности, улучшение качества сна.

## Формирование здоровых привычек

Формирование здоровых привычек в питании и физической активности.

# Каналы продвижения проекта

## Сайт компании Prodex

(<https://prodex.ru>)

**Описание:** Специальный лендинг проекта с описанием, формой регистрации, блогом о мужском здоровье и обратной связью. Инструменты продвижения — SEO, внутренние баннеры, email-рассылка по базе.

## Социальные сети

(VK, Одноклассники)

**Описание:** Аудитория 45+. Посты, видеообзоры аппаратов, отзывы, прямые эфиры со специалистами. Используются автоворонки и ретаргетинг для удержания внимания.

## Партнёрские медцентры и аптеки

**Описание:** Распространение печатных буклетов, рекомендации врачей-терапевтов и кардиологов. Специальные акции для клиентов медцентров. Участие в Днях здоровья.



# Ресурсы

## Финансовые ресурсы

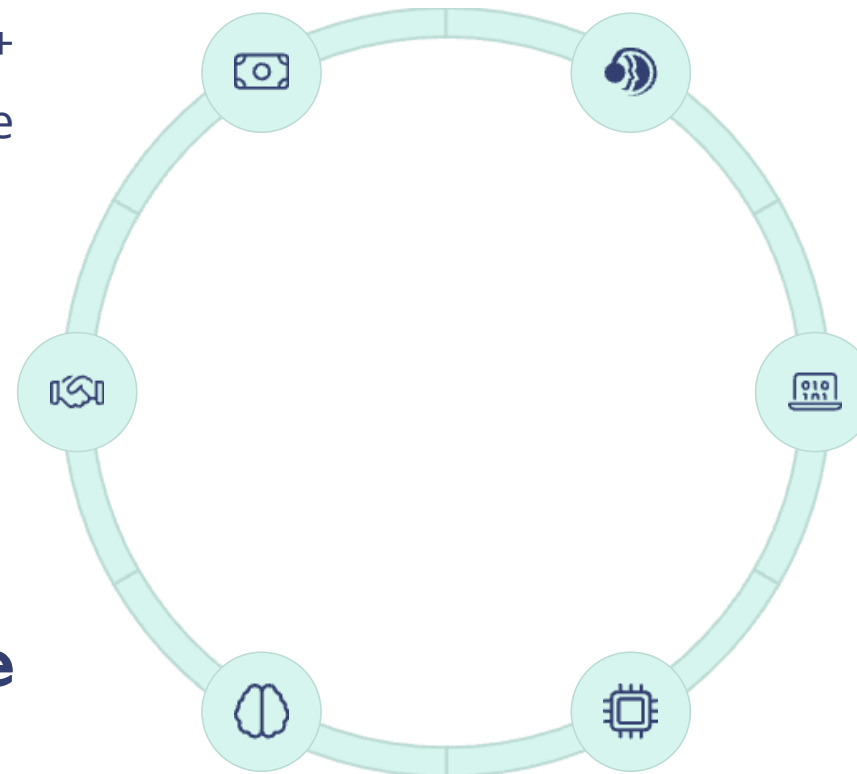
Собственные средства компании +  
грантовое софинансирование

## Партнёрские ресурсы

Медцентры, аптеки, экспертные  
врачи, региональные сообщества

## Интеллектуальные

Методики ЛФК, алгоритмы питания,  
база знаний по кардиофизиотерапии



## Организационные

Проект-менеджер, методист,  
физиотерапевт, психолог, ЛФК-  
инструктор, нутрициолог

## Информационные

Сайт [prodex.ru](https://prodex.ru), соцсети, печатные  
материалы, методички

## Технические

Портативные физиотерапевтические  
аппараты, ноутбуки, ZOOM, платформа  
для обратной связи

# Команда проекта



**Епифанова Татьяна  
Владимировна**

Руководитель проекта. Россия, Москва. Год рождения: 1978. Собственник компании Prodex, специалист по медицинскому проектированию. Опыт управления проектами. Интересы: превентивная медицина, здоровый образ жизни.



**Карташова Ирина  
Владимировна**

Координатор по восстановительной медицине Россия, Ульяновск. Год рождения: 1985. Работает в партнёрстве с Prodex. Опыт организации проектов ЗОЖ. Интересы: физическая реабилитация, активное долголетие, здоровый образ жизни.



**Незванова Светлана  
Александровна**

Врач диетолог, гастроэнтеролог, терапевт превентивной медицины Преподаватель. Россия, Ульяновск и Москва. Год рождения: 1985 . Автор методики коррекции веса и трансформации пищевых привычек. Интересны: Anti age, превентивная медицина, современные методы оздоровления и диагностики.



**Пузан Светлана  
Викторовна**

Дипломированный психолог, коуч-трекер с 20-ти летним опытом работы. Россия, Тверь. Год рождения 1980

Психологическая поддержка, направленная на снижение уровня тревожности, эмоционального напряжения и повышение мотивации к оздоровлению.

## Члены команды:

✦ **Аввясов Вильдан Ирфанович** Врач травматолог-ортопед, массажист. Россия, Ульяновск. Год рождения: 1997. Автор стандартов лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата с сопутствующими заболеваниями.

✦ **Хамидуллина Ляйсан Рустамовна** Врач невролог. Россия, Ульяновск. Год рождения: 1992. Составляет персональные схемы работы для участников.



# Свяжитесь с нами для участия в программе



## Компания

Prodex



## Телефон

8(800) 777-14-15 (бесплатный)



## Email

[info@prodex.ru](mailto:info@prodex.ru)



## Сайт

[prodex.ru](http://prodex.ru)

## Контактная информация

Приглашаем к сотрудничеству и участию в программе «Сердце под контролем» для улучшения качества жизни и здоровья сердца.