

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

Бренды

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

1.25M

Клиентов

Доверие клиентов: Более 125000 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

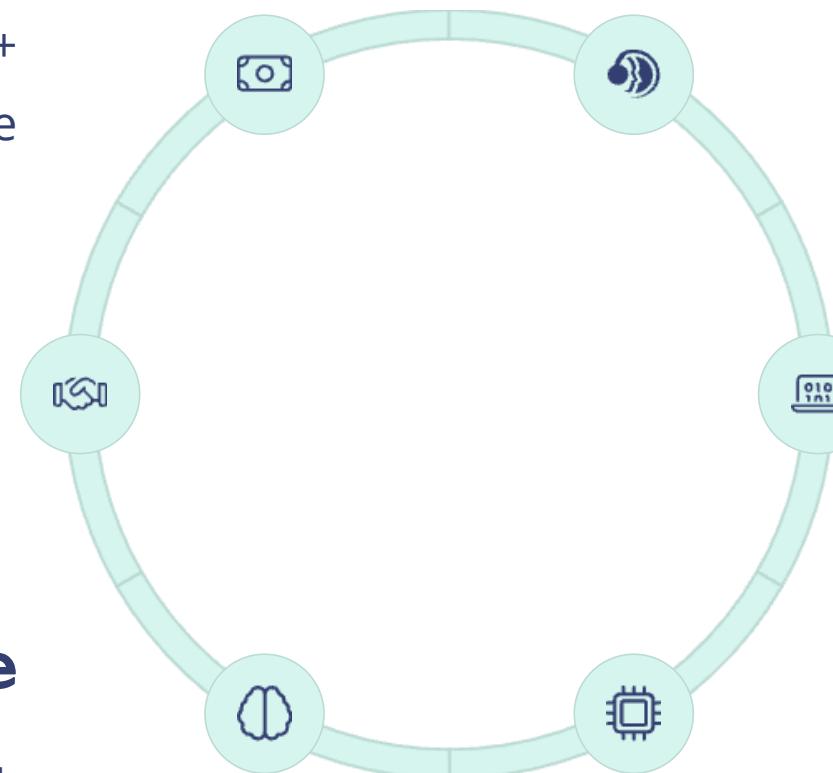
Собственные средства компании +
грантовое софинансирование

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, 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. Интересы: 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



Сайт

prodex.ru

Контактная информация

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