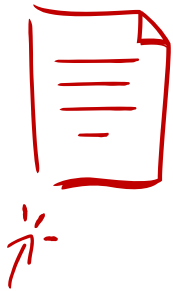




SCIENCE SPOTLIGHT

Highlighting Canadian research on dementia and brain health



Exploring the usability and perceived benefits of Brain Health PRO: An online educational program for healthy brain aging / [Philip et al. \(2025\)](#)

Key message



Brain Health PRO (BHPro) is an online educational program that promotes healthy lifestyle behaviours to reduce dementia risk. Older adults found the program easy to use, engaging and helpful. Participants said it motivated them to make healthy changes, and making the program more personal to each user could make it even more useful.



The question we studied

Is an online brain health program easy for older adults to use, and do they find it helpful? We wanted to know what people liked about BHPro, what was hard, and what could make it better.



How we studied it

Twenty older adults across Canada tested the program for 12 weeks. The program covers seven areas linked to dementia risk, such as physical activity, sleep, nutrition, and social life. Eight of them (ages 68 to 83, from British Columbia, New Brunswick, and Ontario) took part in two online group discussions, at 6 weeks and at 12 weeks. We asked them questions about their experience with the program and looked for common ideas in what they shared.



What we found

Participants said the information was clear, practical, and trustworthy. They liked the graphics, the calm narrator, and being able to go back to earlier lessons. Some had technical problems, but support staff fixed them quickly. Participants reported changes such as eating fewer fatty and starchy foods, paying more attention to sleep, and reconnecting with friends. Some shared what they learned with family. Some wanted more personalized advice and simpler explanations of medical terms. Others wanted ongoing feedback on their brain health.



Why it matters

Nearly 40% of dementia risk is linked to things we can change, yet Canada has no large-scale online program to help people lower their risk. Online programs can reach many at home. These findings are helping improve BHPro for a larger Canadian study (CAN-THUMBS UP), which will examine whether the program helps people build healthier habits and lower their dementia risk.



PLEINS FEUX SUR LA SCIENCE

La recherche canadienne sur les troubles neurocognitifs
et la santé du cerveau à l'honneur



Exploration de la convivialité et des bénéfices
perçus du programme Santé Cerveau PRO : Un
programme éducatif en ligne pour un
vieillessement sain du cerveau (Exploring the
usability and perceived benefits of Brain Health
PRO: An online educational program for
healthy brain aging) / [Philip et al. \(2025\)](#)

Message principal

Santé Cerveau PRO (BHPro) est un programme éducatif en ligne qui promeut un comportement de style de vie sain dans le but de réduire le risque de neurodégénérescence. Des personnes âgées ont trouvé que le programme était facile à utiliser, engageant et utile. Les participants ont dit qu'il les motivait à apporter des changements sains et que de personnaliser le programme pour chaque utilisateur pourrait le rendre encore plus utile.



La question que nous avons étudiée

Santé Cerveau PRO (BHPro) est un programme éducatif en ligne qui promeut un comportement de style de vie sain dans le but de réduire le risque de neurodégénérescence. Des personnes âgées ont trouvé que le programme était facile à utiliser, engageant et utile. Les participants ont dit qu'il les motivait à apporter des changements sains et que de personnaliser le programme pour chaque utilisateur pourrait le rendre encore plus utile.



Comment nous l'avons étudié

Vingt personnes âgées de partout au Canada ont testé le programme pendant 12 semaines. Le programme couvre sept domaines liés à la neurodégénérescence comme l'activité physique, le sommeil, l'alimentation et la vie sociale. Huit d'entre elles (âgées de 68 à 83 ans, en Colombie-Britannique, au Nouveau-Brunswick et en Ontario) ont participé à deux discussions de groupe en ligne les semaines 6 et 12. Nous leur avons posé des questions au sujet de leur expérience avec le programme et nous avons cherché des idées communes dans leurs témoignages.

Ce que nous avons découvert

Les participants ont dit que l'information était claire, pratique et fiable. Ils aimaient les graphiques, le calme du narrateur et la possibilité de retourner aux leçons précédentes. Certains ont eu des problèmes techniques, mais le personnel de soutien les a réglés rapidement. Les participants ont déclaré des changements comme réduire la consommation d'aliments gras et de féculents, faire plus attention au sommeil et renouer les liens avec des amis. Certains ont partagé ce qu'ils ont appris avec leur famille. Certains désiraient des conseils plus personnalisés et des explications plus simples des termes médicaux. D'autres voulaient une rétroaction continue sur leur santé cérébrale.



Pourquoi cela est important

Près de 40 % du risque de neurodégénérescence est lié à des choses que nous pouvons changer, mais il n'y a pas de programme en ligne à grande échelle au Canada pour aider les gens à réduire ce risque. Les programmes en ligne peuvent atteindre un grand nombre de personnes chez elles. Ces résultats permettent d'améliorer le programme BHPro pour une étude canadienne plus vaste (CAN-THUMBS UP), qui examinera si le programme aide les gens à développer des habitudes plus saines et à réduire leur risque de neurodégénérescence.