

Wales 2026: Five steps to a healthier nation

Cymru 2026: Pum cam
i genedl iachach



Royal College of
Occupational Therapists
Coleg Brenhinol
Therapyddion Galwedigaethol

Five steps to a healthier nation

Wales' health and social care services are in crisis

Wales' health and care system is under sustained pressure. Demand is rising, waiting lists remain too long and too many people are receiving care later than they should – in hospital, rather than earlier and closer to home.

Nearly 7,000 patient pathways have waited more than two years for treatment. While waiting lists are beginning to fall, pressure across primary and secondary care remains high, with services stretched, finances under strain and staff morale impacted.

Wales needs a different approach – one that shifts care closer to communities and prioritises prevention and early intervention. Occupational therapy is central to this shift.

What is occupational therapy?

Occupational therapy (OT) helps people live their best life at home, at work and everywhere else. It's about being able to do the things they want and have to do – benefiting the whole of society.

Occupational therapists work with people of all ages to overcome challenges to everyday activities – what we call 'occupations'. That includes supporting premature babies and their parents in

neonatal care, supporting children to succeed in school, enabling people to participate in work and empowering older people to stay active and at home. Everything is focused on wellbeing and ability to participate in activities.

The power of occupational therapy in Wales

Occupations give life meaning, purpose and structure – but the impact of occupational therapy extends far beyond the individual. Supporting older people to remain at home reduces pressure and cost across the Welsh NHS and social care. Early support for children who have experienced trauma improves outcomes in the classroom, enabling teachers to teach and students to thrive. By taking a holistic view of people's health, work and environments, occupational therapy supports people to return to employment, strengthening the wider Welsh economy.

We're the Royal College of Occupational Therapists (RCOT), the professional body for occupational therapists in the UK. We represent more than 36,000 members across the UK, including nearly 2,000 in Wales.

We've worked with our members to develop a Workforce Strategy action plan

for Wales. This sets out the current position of the occupational therapy workforce and identifies a clear gap between national policy ambition and the reality of service delivery. Closing this gap requires clear action to align the occupational therapy workforce with Wales' long-term health, care and wellbeing priorities.

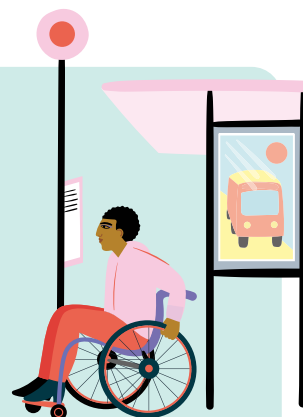
The next Welsh Government must

- 1 Strengthen community-based and primary care services by embedding occupational therapists in every cluster
- 2 Build a complete and accurate picture of the occupational therapy workforce to transform workforce planning
- 3 Put prevention and early intervention at the heart of health and care
- 4 End inconsistencies in provision through long-term innovation and improvement funding
- 5 Open leadership pathways and remove barriers that exclude occupational therapists from senior roles.

Right Support, Right Time: Unlocking the Power of Occupational Therapy

Timely occupational therapy prevents crises, reduces hospital admissions and tackles health inequalities. Our Right Support, Right Time campaign calls for OTs to be embedded in communities, schools, housing and workplaces – so people get help before problems escalate.

Join us and make change happen: www.rcot.co.uk/RightTimeOT



Pum cam i genedl iachach

Mae gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol Cymru mewn argyfwng

Mae system iechyd a gofal Cymru dan bwysau parhaus. Mae'r galw'n codi, mae'r rhestri aros yn rhy hir o hyd ac mae gormod o bobl yn derbyn gofal yn ddiweddarach nag y dylent – yn yr ysbyty, yn hytrach nag ynghynt ac yn nes at eu cartref.

Mae bron 7,000 o gleifion ar lwybrau gofal wedi aros mwy na dwy flynedd am driniaeth. Er bod y rhestri aros yn dechrau gostwng, mae'r pwysau ar draws gofal sylfaenol ac eilaidd yn parhau'n uchel – mae'r gwasanaethau dan bwysau, mae'r materion ariannol dan straen ac mae hyn yn effeithio ar forâl y staff.

Mae angen ymagwedd wahanol yng Nghymru – un sy'n symud y gofal yn nes at gymunedau ac sy'n blaenoriaethu atal ac ymyriad cynnar. Mae therapi galwedigaethol yn greiddiol i hyn.

Beth yw therapi galwedigaethol?

Mae therapi galwedigaethol (ThG) yn helpu pobl i fyw eu bywyd gorau yn eu cartref, yn y gwaith ac ym mhobman arall. Mae'n golygu'r gallu i wneud y pethau maen nhw eisiau ac yn gorfod gwneud – sy'n fuddiol i'r gymdeithas gyfan.

Mae therapyddion galwedigaethol yn gweithio gyda phobl o bob oedran i oresgyn yr heriau i'w gweithgareddau bob dydd – yr hyn a alwn yn 'alwedigaethau'. Mae hynny'n cynnwys cefnogi babanod cynamserol a'u rhieni mewn gofal newyddenedigol, cefnogi plant i lwyddo yn yr ysgol, galluogi pobl i fynd ymlaen â'u gwaith a grymuso pobl hŷn i gadw'n heini ac yn eu cartref. Mae'r holl ffocws ar les a'r gallu i gymryd rhan mewn gweithgareddau.

Pŵer therapi galwedigaethol yng Nghymru

Mae galwedigaethau yn rhoi ystyr, pwrpas a strwythur i fywyd – ond mae effaith therapi galwedigaethol yn ymestyn ymhell y tu hwnt i'r unigolyn. Mae cefnogi pobl hŷn i aros yn eu cartref yn lleihau'r pwysau a'r gost ar draws y GIG a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Mae cymorth cynnar i blant sydd wedi dioddef trawma'n gwella'r deilliannau yn

yr ystafell ddosbarth, gan alluogi athrawon i addysgu a myfyrwyr i lwyddo. Trwy fabwysiadu ymagwedd holistaidd at iechyd, gwaith ac amgylcheddau pobl, mae therapi galwedigaethol yn cefnogi pobl i ddychwelyd i'r gwaith, gan gryfhau economi ehangach Cymru.

Y ni yw Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol (RCOT), y corff proffesiynol ar gyfer therapyddion galwedigaethol yn y DU. Rydym yn cynrychioli mwy na 36,000 o aelodau ar draws y DU, yn cynnwys bron 2,000 yng Nghymru.

Rydym wedi gweithio gyda'n haelodau i ddatblygu cynllun gweithredu Strategaeth Gweithlu ar gyfer Cymru. Mae hwn yn esbonio sefyllfa gyfredol y gweithlu therapi galwedigaethol ac yn dangos y bwlch amlwg rhwng uchelgais y polisi cenedlaethol a realiti cyflenwi gwasanaethau. Er mwyn cau'r bwlch, mae angen gweithredu clir i gysoni'r gweithlu therapi galwedigaethol â blaenoriaethau iechyd, gofal a lles tymor hir Cymru.

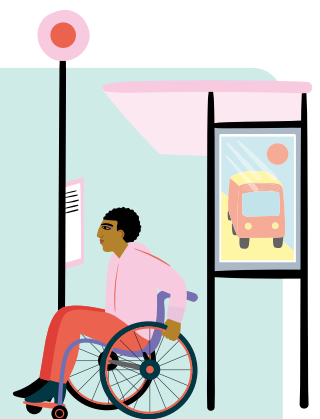
Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru:

- 1 Gryfhau'r gwasanaethau gofal sylfaenol ac yn y gymuned trwy gynnwys therapyddion galwedigaethol ym mhob clwstwr
- 2 Creu darlun cyflawn a chywir o'r gweithlu therapi galwedigaethol er mwyn trawsnewid cynllunio gweithlu
- 3 Gosod atal ac ymyrryd yn fuan wrth galon iechyd a gofal
- 4 Rhoi terfyn ar anghysondebau yn y ddarpariaeth trwy arloesedd tymor hir a chronfeydd gwella
- 5 Agor llwybrau arweinyddiaeth a dileu'r rhwystrau sy'n cau therapyddion galwedigaethol allan o rolau uwch.

Y Cymorth Cywir, Yr Amser Cywir: Datgloi Pŵer Therapi Galwedigaethol

Mae therapi galwedigaethol amserol yn atal argyfyngau, yn lleihau derbyniadau i'r ysbyty ac yn mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd. Mae ein hymgyrch Y Cymorth Cywir, Yr Amser Cywir yn galw am i ThG gael ei ymgorffori mewn cymunedau, ysgolion, tai a gweithleoedd – fel bod pobl yn cael cymorth cyn i broblemau waethygu.

Ymunwch â ni i sbarduno newid: www.rcot.co.uk/RightTimeOT



Strengthen community-based and primary care services by embedding OTs in every cluster

1



What must the next Welsh Government do?

Double the number of occupational therapists working in primary care, ensuring every GP cluster has an embedded OT by 2030.

What action is needed?

- Expand and invest in occupational therapists within primary care, community rehabilitation and reablement teams.
- Strengthen community-based occupational therapy roles that prevent crises, reduce pressure on GP services and improve patient flow.
- Protect and grow specialist services for babies, children, young people, adults and older people to ensure needs are met earlier and closer to home.

- Ensure local authority and health board community OT teams are sustainably funded so support is available where it makes the greatest difference.

The issue

Occupational therapists have been increasingly embedded in GP clusters over the last decade, providing early intervention that reduces GP workload, prevents issues from escalating and avoids unnecessary hospital admissions. But provision remains inconsistent across Wales and in some areas, community OT roles in primary care have been reduced – limiting the impact OTs can have on prevention and patient flow.

Why this is vital for Wales

Earlier access to occupational therapy prevents crises, reduces pressure on GPs and hospitals and helps people stay independent at home.

This strengthens a primary care system focused on prevention and better use of limited resources.



Cryfhau gwasanaethau gofal sylfaenol ac yn y gymuned trwy gynnwys Therapyddion Galwedigaethol ym mhob clwstwr

1

Beth mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru ei wneud?

Dyblu nifer y therapyddion galwedigaethol sy'n gweithio mewn gofal sylfaenol, gan sicrhau bod pob clwstwr o feddygon teulu yn cynnwys ThG mewnol erbyn 2030.

Pa weithredu sydd ei angen?

- Ehangu a buddsoddi mewn therapyddion galwedigaethol o fewn timau gofal sylfaenol, adsefydlu cymunedol ac ailalluogi.
- Cryfhau rolau therapi galwedigaethol yn y gymuned, gan atal argyfyngau, lleihau'r pwysau ar wasanaethau meddygon teulu a gwella'r llif cleifion.
- Diogelu a thyfu gwasanaethau arbenigol ar gyfer babanod, plant, pobl ifanc, oedolion a phobl hŷn i sicrhau bod anghenion yn cael eu diwallu'n gynharach ac yn nes at y cartref.
- Sicrhau bod timau ThG cymunedol yr awdurdodau lleol a'r byrddau iechyd yn cael eu hariannu'n gynaliadwy fel bod cymorth ar gael lle mae'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf.

Y mater

Dros y degawd diwethaf, mae therapyddion galwedigaethol wedi cael eu cynnwys mewn clystyrau meddygon teulu'n fwyfwy aml, gan ddarparu ymyriad cynnar sy'n lleihau llwyth gwaith meddygon teulu, yn atal materion rhag gwaethygu ac yn osgoi derbyniadau ysbyty diangen. Ond mae'r ddarpariaeth yn parhau'n anghyson ar draws Cymru ac, mewn rhai ardaloedd, mae rolau ThG yn y gymuned mewn gofal sylfaenol wedi cael eu lleihau – gan gyfyngu ar yr effaith y gall therapyddion galwedigaethol ei gael ar atal a'r llif cleifion.

Pam fod hyn yn hanfodol i Gymru

Mae mynediad cynharach at therapi galwedigaethol yn atal argyfyngau, yn lleihau'r pwysau ar feddygon teulu ac ysbytai ac yn helpu pobl i gadw'n annibynnol yn eu cartref.

Mae hyn yn cryfhau system gofal sylfaenol sy'n canolbwyntio ar atal a defnydd gwell o adnoddau cyfyngedig.



Build a complete and accurate picture of the OT workforce to transform workforce planning

2



What must the next Welsh Government do?

Ensure occupational therapists are consistently recorded across all settings and introduce safe staffing levels for key services.

What action is needed?

- Continue the work of Health Education and Improvement Wales (HEIW) to ensure OTs are accurately recorded across the Welsh NHS, local authorities, social care and independent practice.
- Introduce safe staffing levels for occupational therapy.
- Use robust workforce data to model population need and deploy OTs where they have the greatest impact.
- Ensure a sustainable range of pre-registration occupational therapy programmes at Welsh universities.

The issue

Wales has nearly 2,500 occupational therapists working across the Welsh NHS, local government, social care and the independent sector. But inconsistent and incomplete workforce data makes it difficult to plan and deploy OTs where they deliver the greatest impact and there are also no minimum staffing levels for occupational therapy in key services, such as stroke rehabilitation.

Why this is vital for Wales

Accurate workforce data ensures occupational therapists are deployed where they make the biggest difference – improving planning, closing gaps in provision and supporting safer services.

Stronger workforce planning means earlier prevention and a workforce aligned to population need and use resources more effectively across Wales.



Creu darlun cyflawn a chywir o'r gweithlu ThG er mwyn trawsnewid cynllunio gweithlu

2

Beth mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru ei wneud?

Sicrhau bod therapyddion galwedigaethol yn cael eu cofnodi'n gyson ar draws yr holl leoliadau a chyflwyno lefelau staffio saff ar gyfer gwasanaethau allweddol.

Pa weithredu sydd ei angen?

- Parhau â gwaith Addysg a Gwella lechyd Cymru (HEIW) i sicrhau bod therapyddion galwedigaethol yn cael eu cofnodi'n gywir ar draws y GIG, awdurdodau lleol, gofal cymdeithasol a phractisau annibynnol yng Nghymru.
- Cyflwyno lefelau staffio saff ar gyfer therapi galwedigaethol.
- Defnyddio data gweithlu dibynadwy i fodelu anghenion y boblogaeth ac adleoli therapyddion galwedigaethol i'r mannau lle cânt yr effaith mwyaf.
- Sicrhau bod amrywiaeth gynaliadwy o raglenni therapi galwedigaethol cyn-gofrestru ym mhrifysgolion Cymru.

Y mater

Yng Nghymru mae bron 2,500 o therapyddion galwedigaethol yn gweithio ar draws y GIG, llywodraeth leol, gofal cymdeithasol a'r sector annibynnol. Ond mae data gweithlu anghyson ac anghyflawn yn ei gwneud hi'n anodd cynllunio ac adleoli therapyddion galwedigaethol i'r mannau lle maent yn cael yr effaith mwyaf, a hefyd nid oes lleiafswm yn bodoli o ran lefelau staffio ar gyfer therapi galwedigaethol mewn gwasanaethau allweddol, fel adsefydlu ar ôl strôc.

Pam fod hyn yn hanfodol i Gymru

Mae data gweithlu cywir yn sicrhau bod therapyddion galwedigaethol yn cael eu hadleoli i'r mannau lle maent yn gwneud y gwahaniaeth mwyaf – gan wella cynllunio, cau'r bylchau mewn darpariaeth a chefnogi gwasanaethau saffach.

Mae cynllunio gweithlu cryfach yn golygu atal yn gynharach, gweithlu sy'n ymglyfuno ag anghenion y boblogaeth a defnyddio adnoddau'n fwy effeithiol ar draws Cymru.



Put prevention and early intervention at the heart of health and care

3



What must the next Welsh Government do?

Shift health and social care towards early support by expanding occupational therapy-led prevention across communities, primary care and education.

Why this is vital for Wales

Early intervention prevents escalation, reduces admissions and helps people manage long-term conditions and build resilience in daily life.



What action is needed?

- Increase capacity in community occupational therapy teams to provide early, proactive support that builds skills, resilience and independence.
- Embed occupational therapy in schools, primary care and community mental health services so needs are identified and addressed earlier.
- Support health boards and local authorities to redesign pathways around prevention rather than crisis response.

The issue

Occupational therapists across Wales already deliver early intervention that prevents escalation, reduces repeat admissions and helps people stay at home longer, but provision varies widely and many services remain focused on crisis response rather than prevention.

Gosod atal ac ymyrryd yn fuan wrth galon iechyd a gofal

3

Beth mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru ei wneud?

Symud iechyd a gofal cymdeithasol tuag at gymorth cynnar trwy ehangu atal a ysgogir gan therapi galwedigaethol ar draws cymunedau, gofal sylfaenol ac addysg.

Pa weithredu sydd ei angen?

- Cynyddu'r capasiti mewn timau therapi galwedigaethol cymunedol i ddarparu cymorth cynnar, rhagweithiol sy'n adeiladu ar sgiliau, gwydnwch ac annibyniaeth.
- Cynnwys therapi galwedigaethol mewn ysgolion, gofal sylfaenol a gwasanaethau iechyd meddwl cymunedol fel bod anghenion yn cael eu nodi a'u trin yn gynharach.
- Cefnogi byrddau iechyd ac awdurdodau lleol i ailgynllunio llwybrau at atal yn hytrach nag ymateb i argyfyngau.

Y mater

Mae therapyddion galwedigaethol ar draws Cymru'n darparu ymyriad cynnar yn barod, gan atal uwchgyfeirio, lleihau amldderbyniadau a helpu pobl i aros yn eu cartref yn hirach, ond mae'r ddarpariaeth yn amrywio'n sylweddol ac mae llawer o wasanaethau'n parhau i ganolbwyntio ar ymateb i argyfyngau yn hytrach nag atal.

Pam fod hyn yn hanfodol i Gymru

Mae ymyriad cynnar yn atal uwchgyfeirio, yn lleihau derbyniadau ac yn helpu pobl i reoli cyflyrau tymor hir ac adeiladu gwydnwch yn eu bywyd bob dydd.



Ending inconsistencies in provision with long-term innovation and improvement funding

4



What must the next Welsh Government do?

Guarantee long-term funding for proven occupational therapy interventions, so effective services are sustained rather than lost when short-term programmes end.

Why this is vital for Wales

Long-term funding protects effective services, retains specialist expertise and gives people consistent support. Sustaining proven interventions improves outcomes and reduces avoidable hospital use.



What action is needed?

- Commit to long-term funding for occupational therapy-led innovation and early intervention programmes that demonstrate improved outcomes.
- Replace short-term grants with stable investment that enables services to scale, embed and deliver consistent population-level impact.
- Support health boards and local authorities to retain skilled staff and maintain expertise by avoiding stop-start funding cycles.

The issue

Short-term funding models such as Regional Integration Funding (RIF) and cluster grants mean effective occupational therapy services often run for only 2-3 years before being disbanded, resulting in the loss of specialist expertise, community impact and proven benefits to hospital flow, despite allied health interventions delivering up to £34 return for every £1 invested.

Rhoi terfyn ar anghysondebau yn y ddarpariaeth drwy arloesi tymor hir a chronfeydd gwella

4

Beth mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru ei wneud?

Sicrhau cyllid tymor hir ar gyfer ymyriadau therapi galwedigaethol profedig, fel bod gwasanaethau effeithiol yn cael eu cynnal yn hytrach na'u colli pan fod rhaglenni tymor byr yn dod i ben.

Pa weithredu sydd ei angen?

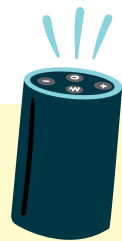
- Ymrwymo i gyllido tymor hir ar gyfer arloesi a ysgogir gan therapi galwedigaethol a rhaglenni ymyriad cynnar sy'n dangos gwellhad mewn canlyniadau.
- Cyfnewid grantiau tymor byr am fuddsoddiad sefydlog sy'n galluogi gwasanaethau i raddio, sefydlu a darparu effaith cyson ar lefel y boblogaeth.
- Cefnogi byrddau iechyd ac awdurdodau lleol i gadw staff medrus a chynnal arbenigedd trwy osgoi cylchoedd cyllido stopio-dechrau.

Y mater

Mae modelau cyllido tymor byr fel y Gronfa Integreiddio Ranbarthol (RIF) a grantiau clwstwr yn golygu bod gwasanaethau therapi galwedigaethol effeithiol yn aml yn rhedeg am 2-3 blynedd yn unig cyn cael eu cau, sy'n golygu colli arbenigedd arbenigol, effaith cymunedol a buddion profedig i lif ysbytai, er bod ymyriadau iechyd perthynol yn darparu adenillion o hyd at £34 am bob £1 a fuddsoddir.

Pam fod hyn yn hanfodol i Gymru

Mae cyllido tymor hir yn diogelu gwasanaethau effeithiol, yn cadw arbenigedd arbenigol ac yn rhoi cymorth cyson i bobl. Mae cynnal ymyriadau profedig yn gwella canlyniadau ac yn lleihau'r defnydd diangen o ysbytai.



Open leadership pathways and remove barriers that exclude OTs from senior roles

5



What must the next Welsh Government do?

Support occupational therapists and other AHPs to move into senior leadership roles across health and social care, supported by clear development pathways and national leadership roles.

Why this is vital for Wales



OT leadership ensures decisions are shaped by professionals who understand prevention, rehabilitation and person-centred care. This strengthens service design and supports Wales' shift toward community-based, preventative care.

What action is needed?

- Ensure OTs are not excluded from senior roles unless there is a clear clinical reason, particularly where the role involves occupational therapy services.
- Promote leadership programmes to occupational therapists to support progression to senior and strategic roles.
- Immediately re-open recruitment for a Chief Allied Health Professions Officer (CAHPO) within Welsh Government.

The issue

Occupational therapists have the skills and expertise to lead services focused on prevention, person centred care and improved patient flow. However, current barriers that limit access to strategic leadership roles mean Wales is missing system wide expertise essential for tackling health inequalities and addressing the social determinants of health – factors that directly affect quality of life and life expectancy.

Agor llwybrau arweinyddiaeth a dileu'r rhwystrau sy'n cau therapyddion galwedigaethol allan o uwch-rolau.

5

Beth mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru ei wneud?

Cefnogi therapyddion galwedigaethol a phroffesiynau perthynol i iechyd (AHPau) eraill i symud i uwch-rolau arweinyddiaeth ar draws iechyd a gofal cymdeithasol, a ategir gan lwybrau datblygu clir a rolau arweinyddiaeth cenedlaethol.

Pa weithredu sydd ei angen?

- Sicrhau nad yw therapyddion galwedigaethol yn cael eu cau allan o uwch-rolau oni bai fod yna reswm clinigol clir, yn enwedig lle mae'r rôl yn ymwneud â'r gwasanaethau therapi galwedigaethol.
- Hyrwyddo rhaglenni arweinyddiaeth i therapyddion galwedigaethol er mwyn cefnogi dyrchafiad i rolau uwch a strategol.
- Ailagor y recriwtio ar unwaith ar gyfer y swydd Prif Swyddog Gwybodaeth Proffesiynau Perthynol i Iechyd (CAHPO) yn Llywodraeth Cymru.

Y mater

Mae gan therapyddion galwedigaethol y sgiliau a'r arbenigedd i arwain gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar atal, gofal sy'n canolbwyntio ar y person a llif cleifion gwell. Fodd bynnag, mae'r rhwystrau presennol sy'n cyfyngu ar fynediad at uwch-rolau arweinyddiaeth strategol yn golygu bod Cymru'n methu cael arbenigedd ar draws y system gyfan, sy'n hanfodol ar gyfer ymdrin ag anghydraddoldebau iechyd a mynd i'r afael â'r penderfyniadau cymdeithasol mewn iechyd – ffactorau sy'n cael effaith uniongyrchol ar fywyd a disgwyliad oes.

Pam fod hyn yn hanfodol i Gymru



Mae arweinyddiaeth ThG yn sicrhau bod penderfyniadau'n cael eu llunio gan weithwyr proffesiynol sy'n deall atal, adsefydlu a gofal sy'n canolbwyntio ar y person. Mae hyn yn cryfhau cynllunio gwasanaethau ac yn cefnogi'r symudiad yng Nghymru tuag at ofal ataliol yn y gymuned.

We're RCOT, the Royal College of Occupational Therapists. We've championed the profession and the people behind it for over 90 years; and today, we are thriving with over 36,000 members.

Then and now, we're here to help achieve life-changing breakthroughs for our members, for the people they support and for society as a whole.

Y ni yw RCOT, Coleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol. Rydym wedi eiriol dros y proffesiwn a'r bobl y tu ôl iddo ers dros 90 mlynedd; a heddiw, rydym yn llewyrchus gyda dros 36,000 o aelodau.

Bryd hynny a nawr, rydyn ni yma i helpu i gyflawni darganfyddiadau sy'n newid bywydau ar gyfer ein haelodau, ar gyfer y bobl maent yn eu cefnogi ac ar gyfer y gymdeithas gyfan.

Help us turn these steps into meaningful change.

Helpwch ni i droi'r camau hyn yn newid ystyrlon.

Visit: rcot.co.uk/Wales26

Ewch i: rcot.co.uk/Cymru26

Talk to us about working together: hello@rcot.co.uk

Siaradwch â ni
yng Nghymru a Lloegr: hello@rcot.co.uk



rcot.co.uk