



Gwasanaeth Therapi Iaith a Lleferydd Cymunedol Integredig

Catrin George

Nicola Jenkins

Cyflwyniad

Fy enw i yw Catrin a fi yw'r arweinydd clinigol ar gyfer Gwasanaeth Iaith Gymunedol a Therapi Lleferydd ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

Nicola ydw i, fi yw'r Cynorthwydd Therapi Iaith Lleferydd a Chymunedol ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

Pam oedd angen am y gwasanaeth

Cafodd y gwasanaeth ei ddatblygu tua 2020. Y cefndir yn y bôn oedd ein bod ni yn symud tuag at GIG mwy cymhleth gyda phoblogaeth oedrannus a llawer o gydafiachedd. Mae newid mawr ar droed gyda dyfodol clinigol. Strategaeth Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan yw rhoi'r ffocws yn ôl ar ofal yn agos i'r cartref a gofal yn seiliedig ar le i gleifion yng Ngwent Doedd Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan erioed wedi cael Gwasanaeth Iaith a Lleferydd Cymunedol i oedolion o'r blaen. Yn gyffredinol, trefnwyd cyllid ar gyfer gwasanaethau cleifion mewnol mewn ysbytai a gwasanaethau cleifion allanol mewn clinigau.

Datblygu'r gwasanaeth

Roedd symudiad cenedlaethol tuag at ofal seiliedig ar le ac fe gawson ni beth cyllid i brosiect i ddechrau gwasanaeth cymunedol timau therapi lleferydd ac iaith i oedolion ym Mlaenau Gwent a Chasnewydd. Y bwriad maes o law oedd cadw pobl gartref a lleihau'r tebygolrwydd o dderbyn i ysbyty a rhoi gofal o ansawdd i'r cleifion mwyaf cymhleth sy'n byw yn y gymuned. Roedd hefyd yn helpu o ran amseroedd aros cleifion mewnol. Neu amseroedd aros cleifion allanol hefyd. Mae llawer yn gaeth i'r tŷ, yn gaeth i'r gwely ac yn methu cyrraedd i'r ysbyty. Mae hefyd yn helpu gyda chyllid cludiant ysbyty oherwydd ein bod ni'n gallu mynd i'r cartrefi nyrsio a gweld cleifion gartref am eu bod nhw'n gaeth i'r gwely. Y peth arall oedden ni'n meddwl amdano yn gynharach oedd amseroedd aros.

Y cynnig traddodiadol i gleifion allanol, yr aros. Roedd yn agos at 14 wythnos ond roedden ni'n gallu ymateb yn y gymuned yn llawer cynt na hynny. Roedden ni'n gweld cleifion ag anghenion cymhleth yn llawer cyflymach ar eu taith a gallu eu cadw nhw gartref. Rydyn ni wedi gweld dipyn o ddatblygiad. Dyma'n trydedd flwyddyn ni. Mae hi ar fin dod i ben nawr. Mae ffrydiau ariannu wedi bod yn rhan o'r stori hefyd. Roedd dwy ffrwd ariannu ar wahân i ddechrau yn cael eu cynhyrchu gan Lywodraeth Cymru. Roedden nhw'n ariannu arweinydd clinigol band saith llawn amser a chynorthwy-ydd band pedwar llawn amser, sef rôl Nicola yng Nghasnewydd a Blaenau Gwent. Ar ôl y flwyddyn gyntaf honno cafodd y cyllid ei gyfuno fel cyllid RIF cyllid y Gronfa Integreiddio Rhanbarthol sydd ar lefel Llywodraeth Cymru. Roedd hynny'n rhoi cyllid wedi'i dapro i ni gyflogi ychydig mwy o staff.

Rydyn ni wedi bod yn casglu data i ddangos y niferoedd rydyn ni'n eu trin yn ogystal â beth yw'r canlyniadau ac edrych ar bethau fel annibyniaeth, teimlo mwy o gyfrifoldeb am eu gofal eu hunain. Lleihau'r angen am gludiant i'r ysbyty a derbyniadau i'r ysbyty. I ddangos ein bod ni'n edrych ar sail gwerthoedd y gwasanaeth, ond rydyn ni hefyd wedi casglu straeon cleifion a ati er mwyn dangos fod popeth rydyn ni'n ei wneud yn cael canlyniadau cadarnhaol i gleifion ac yn newid eu bywydau er gwell. Nid dim ond arbed arian o fewn y system. Fe'i datblygwyd rhai blynyddoedd yn ôl ond mae wedi newid dros amser. Ar y dechrau, roedd e'n brosiect llawer llai. Oedd, yn llawer llai, a doedd ddim angen casglu cymaint o ddata. Dros y blynyddoedd, mae'r data wedi tyfu, wedi mynd yn llai ynysig. Un o'r meini prawf oedd llesiant a iechyd meddwl hefyd, yr angen i gasglu. Casglu data ar gyfer hynny hefyd. Rwy'n credu bod y pwysau cyffredinol mewn gofal iechyd bellach wedi

dod yn Profiad mwy cydweithredol i gleifion. Y gobaith yw y gallwn integreiddio iechyd a chymdeithasol gofalu ei fod yn fwy syml Gwasanaeth i gleifion.

Nid oedd yr hen fodel, y mwyaf model meddygol yn gweithio. Lle byddai cleifion yn cael eu derbyn, byddai pethau'n wedi ei wneud iddynt hwy, ac yna fe'u hanfonwyd adref. Byddai hynny'n parhau i ddigwydd. Pobl yn ôl ac ymlaen o hyd. Tra nawr, trwy'r RIF hwn (Cyllid Integreiddio Rhanbarthol), rydym yn rhan o system lle rydym yn ceisio trawsnewid a gwneud i newid ddigwydd fel y gall y claf aros yn y gymuned a'u cartref eu hunain gyda'r holl dîm amlddisgyblaethol o'u cwmpas Cadwch nhw'n ddiogel ac yn iach cyhyd ag y gallwn. Tipyn bach mwy amyneddgar, on'd yw e? Rydym yn gwrandao ar eu hanghenion. Nid yw llawer o bobl eisiau mynd i'r ysbyty heddiw. Felly gallwn ni eu helpu drwy aros adref a'u rhoi iddyn nhw y gofal sydd ei angen arnynt, sy'n llawer haws. I Gasnewydd, maen nhw'n gallu dod Drwy'r llinell gais am gymorth, Rhif ffôn yw hwnnw Mae hynny ar gael bob prynhawn. Maen nhw'n gallu siarad â therapydd. Ac os ydynt yn cwrdd, ni Meini prawf, byddent yn cael eu trosglwyddo i ni. Bydd atgyfeiriad yn dod i mewn. A gaf i ddim ond dweud y rhan honno o'r rheswm, er Dydyn ni erioed wedi cael tîm cymunedol Therapi iaith a lleferydd oedolion yn Aneurin Bevan Ni yw'r gwasanaeth oedolion cyntaf i fod wedi creu math o system hunangyfeirio uniongyrchol gyda'r dros y ffôn, sy'n gwneud pethau'n haws i'r person sydd â'r broblem, y person sy'n gallu esbonio orau, yn y bôn. Tra bod systemau blaenorol yn bapur atgyfeiriadau gan ymarferwyr cyffredinol, tra eu bod yn awr yn gallu cael mynediad, maent yn cael mynediad haws, cleifion a gofalwyr, Gwasanaeth cywir ar yr amser iawn. Felly cawn atgyfeiriadau drwy'r hyn a ddywedodd Catrin newydd ei ddweud Nawr, y llinell gais am gymorth, o gartrefi nyrsio. Maen nhw'n gallu cysylltu i sôn Anawsterau, anawsterau cyfathrebu. Dyma'r ffordd hawsaf i ni cleifion cymunedol i gael mynediad at hyn. Rydym hefyd yn derbyn atgyfeiriadau oddi wrth cleifion mewnol, therapyddion lleferydd ac iaith, sy'n trin rhywun y maent yn ddyledus amdano Gollyngwch allan, ond mae angen iddynt hefyd ddilyn i fyny.

Felly, gallwn gael atgyfeiriad y ffordd honno. Yna mae Blaenau Gwent drwy IAA (Canolfan Cyngor a Chymorth Gwybodaeth) Unwaith eto, mae hynny naill ai'n hunan-gyfeirio, neu o cartrefi nyrsio, neu o feddygfa neu ail-alluogi. Gallant ddod drwy hynny, sef y ffordd hawsaf. A hefyd wedyn cawn yr un od o'r o dîm ailalluogi adnoddau cymunedol. Byddant yn gwneud atgyfeiriad papur atom, os ydynt wedi mynd i mewn ar gyfer ffisiotherapi ac maent yn teimlo fel bod rhai anawsterau llyncu, byddant yn trosglwyddo drosodd i ni a gofyn i ni a allem fynd allan a gwneud asesiad ar eu cyfer.

Mae llawer o lwybrau i gysylltu â ni. Dyna. Ac un o'r rhodfeydd mawr, sydd wedi bod yn rhan o Trawsnewid gwasanaethau yng Nghymru ar gyfer gofal iechyd, wedi bod drwy ymarferydd cyffredinol, a chyfarfodydd tîm amlddisgyblaethol. Felly mae Nic yn eistedd o fewn y rheiny ac yn y cleifion hynny Gyda'r anghenion mwyaf cymhleth gellir eu trafod. Felly, gallech gymryd ychydig mwy o gefndir. Felly ar eu cyfarfodydd, mae gennym y meddyg teulu, bydd Nyrsys yr ardal, bydd gofal llwybr gofal pobl hŷn, Age Cymru, ac yna efallai mai Mae gweithwyr cymdeithasol yno hefyd. Ac eisteddwn a chyn belled, bod y claf yn cael ei roi Cydsynio, byddwn yn cynnal trafodaeth fanwl ar y claf.

Gallwn naill ai godi, mae ganddynt rai anawsterau y mae angen i ni eu hwynebu, neu fe wna i sôn am achos o'r gymuned Lle dwi'n teimlo bod angen i ni, Mae angen iddo fod yn rhan ohono. Gallwn drafod, nid wyf yn gwybod, gallwn eu rhoi ar Sôn wrth Age Cymru nad ydy rhywun yn derbyn budd-dal budd-daliadau, a allech chi wneud gwiriad budd-dal? Gwneud yn siŵr bod claf yn cael ei haeddiant. neu fe allwn i fynd i gael, wyddoch chi, Byddai Catrin yn dweud wrtha i, mae angen adolygiad med arnynt nhw, Nid ydynt erioed wedi cael un ers ychydig fisoedd. Felly, byddaf yn mynd i ddweud, wele, maent yn wir llyncu trafferth llyncu'r tabledi. A allech chi fynd allan a gwneud adolygiad med? Mae popeth yn cael ei drafod yn y tim amlddisgyblaethol.

Effaith y gwasanaeth

A dyna'r ffordd gyflymaf a'r o dynnu sylw a gwrthio'r cwch i'r dŵr. Gwasanaeth cofleidiol. Mae'n, ydy. Rydyn ni'n sefydliad ymbarél, yn sicr. Rydym i gyd yn gweithio gyda'n gilydd ar gyfer yr un claf hwn y gallwn ei wneud Trafod gan weithiwr cymdeithasol a allai fod angen tai, budd-daliadau, meddyginiaeth, neu hyd yn oed y gallwn gael y meddyg teulu i mynd allan y diwrnod hwnnw os ydyn ni'n teimlo, os yw'r therapyddion teimlo bod dirywiad yn bodoli, bydd y meddyg teulu yn mynd allan. Felly, mae'n wirioneddol dda a gwerthfawr rhan o'n gwasanaeth yr ydym yn ei ddarparu. Mae'n debyg mai'r canlyniadau oedd y Rhan orau o'n casgliad, onid ydyn nhw? Rydym wedi cael adborth anhygoel.

Rhan o'r hyn sy'n rhaid i mi ei wneud bob chwarter o'r flwyddyn yn adroddiad i Lywodraeth Cymru. A gofynnir i ni gasglu gwybodaeth am sut rydym wedi newid bywydau pobl, eu cadw allan o ysbyty. Felly mae canlyniadau sy'n dangos gwerth ein Mae'r gwasanaeth gan fod y GIG yn fusnes, fel lleihau'r risg o niwmonia, gan leihau'r tebygolrwydd o dderbyn i'r ysbyty, yr ambiwlans Trafnidiaeth, gwrthfotigau. Ac yna mae'r canlyniadau ar gyfer sut rydym yn gwneud y Mae bywyd y claf yn wahanol yn ei farn ef. A dwi'n meddwl rheiny, mae gennym ni stori amyneddgar sy'n Galwyd y cyhoedd yn Pauline's Story. Ac mae'n edrych ar y gwaith rydyn ni wedi'i wneud gyda menyw sy'n 54 oed ac yn byw gyda Chlefyd Motor Niwron. A'r pwr o gael therapi lleferydd ac iaith sy'n weithwyr proffesiynol cofrestredig sy'n arbenigo mewn anghenion llyncu a chyfathrebu, mynd allan i'w chartref i gadw ei hannibyniaeth gyda'i therapi. Dydy hi ddim yn gallu cael mynediad i drafndiaeth Mae hi'n methu â symud, i bob pwrpas.

Roedd hi'n dibynnu ar deulu sydd i gyd yn gweithio. Mae hi'n byw gyda'i mab sy'n Ei brif ofalwr sydd ond yn 17 oed. A therapi lleferydd ac iaith oedd yr un peth y gallai hi fod yn gwbl annibynnol gyda Felly roedden ni'n mynd i'w thŷ Rydym wedi cadw llygad ar ei llyncu. Fe wnaethon ni sicrhau ei bod hi wedi cael tiwbiau bwydo priodol Wedi'i osod ar y pwynt y mae ei angen arnynt. Rydyn ni wedi ei hatal hi angen ei chyfeirio i'r claf mewnol y tîm therapi iaith a lleferydd cleifion mewnol. Felly mae'r adnodd hwnnw'n cael ei gadw ar agor i bobl nad ydyn nhw'n Eisoës yn hysbys i iaith a lleferydd y tîm therapi iaith a lleferydd. Rydym wedi ei galluogi, er bod ei haraith yn dirywio nawr, rydym wedi ei galluogi gyda drwy apps ac iPad i allu teipio a siarad sut mae hi'n Mae'n teimlo fel y gall hi aros yn rhan o'i gofal. Felly, rwy'n credu bod y canlyniadau i gleifion wedi bod yn enfawr.

Maent wedi bod yn gwneud i'r claf deimlo'n rhan o'u gofal eu hunain a'u bod yn dal i fod yn annibynnol Mae wedi bod yn eu cadw allan o'r ysbyty a'r cartref gyda eu teuluoedd ac allan o nyrsio gartrefi yn ogystal. Ac rwy'n credu mai dyna'r mwyaf Yr hyn yr ydym yn ei wneud, rwy'n credu, yw eiriolwr. Rydym yn eiriolwyr yn ôl i bobl sydd wedi colli eu llais. 100%, ie. Mae rhywbeth gwahanol am gamu i mewn Mae rhywun gartref ac rydym yn rheoli pethau sydd mor ganolog i ni fel bodau dynol, bwyd a diod, Gallu dweud sut rydych chi'n teimlo. Ac mae'r pethau hynny'n cael eu newid gan y clefydau ofnadwy hyn sydd gan ein cleifion. Felly rydyn ni'n dod o hyd i ffyrdd o'i gwmpas.

A bod yng nghartref rhywun, rydych chi'n gweld yr holl effaith i'r unigolyn cyfan a'u teuluoedd. A gallwch chi wneud y gwaith rydych chi'n ei wneud gyda nhw, y therapi rydych chi'n ei roi wedi'i deilwra iddyn nhw ac beth yw eu hanghenion fel teulu. Mae'n bersonol, iawn? Yn bersonol iawn. Rydych chi'n gwybod popeth. Sy'n wych. Fel yr wyf wedi gweithio gyda'r gwr bonheddig hwn a oedd wedi anawsterau gyda chyfathrebu yn unig ac ef eisiau mynd i'r siop i brynu bwyd ei gwn oherwydd Nid oedd ganddo deulu lleol iddo. Felly rhyngof fi a'r Therapydd Galwedigaethol, roeddem yn arfer mynd i lawr y siop oherwydd ei bod yn gwneud arian Rheolwyr ac roeddwn yn cyfathrebu. A dim ond dymuno iddo brynu bwyd cwn. Felly trwy wneud cwpl o sesiynau, mynd i'r siop, Cerddais i'r siop yn gyntaf a dim ond Eglurwch beth oedd yn mynd i ddigwydd oherwydd nad oedd neb yn rhoi amser iddo siarad mewn gwirionedd a dod, allan yr hyn yr oedd ei eisiau. Ac ie. Nawr mae'n gallu bod yn annibynnol Ewch i mewn i brynu bwyd cwn a mynd yn Ûl. Felly, mae ei iechyd meddwl wedi cynyddu. Cynyddu, mae'n ddrwg gennyf. Mae'n gwella oherwydd pethau bach gan ei fod yn gallu â gallu mynd o'r tŷ i brynu bwyd ci a mynd yn ôl adref. A dyna oedd ei ddymuniad. Gwnaeth ef mor hapus ei fod wedi annibyniaeth i fynd i ofyn am fwyd cwn. ie. Ac felly'r cyfan rydych chi'n ei wybod, roedd

eisiau ei annibyniaeth oherwydd cyn gynted ag y cerddodd yn y siop, Anghofiodd yr hyn a fynnai ac Byddai'n cael ychydig o sioc. Ond nawr mae'n fwy hyderus Ewch i mewn a phrynu bwyd cwn. Wrth gwrs, ers Covid, mae popeth wedi symud allan o ysbytai ac i mewn i ryw fath o weithio rhithwir.

A gall hyn fod yn eithaf anodd i'w gadw ar ben a gwneud sicrhau bod pawb yn cael gwybodaeth Rhannu yn digwydd rhwng gweithwyr proffesiynol fel bod Nid yw'r gwaith yn cael ei ddyblygu fel bod pawb Gwybod y cynllun a'r claf Mae'r anghenion yn ganolog i'r cynllun hwnnw. Felly, rwy'n credu ein bod ni'n ffordd arall o fod yn Cefnogi pobl a'r timau cymunedol Mae'n cefnogi gyda chynllunio gofal uwch. Does neb wedi dal hynny mewn gwirionedd gyfrifoldeb am amser hir. Ac nid yw a chynllunio gofal uwch gyda phobl gydag anghenion llyncu a chyfathrebu cymhleth Mae angen gweithiwr proffesiynol sydd mewn cysylltiad iawn. ie. Sut i wneud hynny. Felly, rydym yn cynllunio gofal pellach i Meddyliwch am y dyfodol i'r claf a sicrhau bod eu hanghenion yn cael eu diwallu a hefyd yn cefnogi gweithwyr proffesiynol eraill sy'n asesu'r gallu meddyliol y claf hwnnw yn eu cartref i wneud eu penderfyniadau eu hunain.

A rhan fawr o hynny yw eiriolaeth, gan roi'r rhesymau a rhesymau dros wneud eu penderfyniadau lle bo hynny'n bosibl. ie. Mae hynny wedi bod yn bwysig iawn. Mae hynny'n bendant. Rwy'n credu mai'r wers fwyaf yr ydym am byth Dysgu yw sut i sefydlu a chadw'r math o glir gyda'n meini prawf. Mae mwy a mwy o bobl eisiau cael gofal gartref a Mae yna ymdrech fawr tuag at hynny yn y cenedlaethol a lefel y bwrdd iechyd. Ond rydym yn adnodd gwerthfawr. Nid oes llawer ohonom. Ac rydym yn dal i sefydlu ein hunain. Felly cyrraedd y cleifion sydd wir angen i ni fod yn yn eu cartrefi, boed hynny oherwydd maent yn rhwym i'w cartrefi ac ni allant gael mynediad gwasanaethau eraill neu oherwydd eu Mae eu hanghenion triniaeth yn y cartref hwnnw. Yn hytrach ac ni ellir eu cyfarfod mewn man arall.

Gwersi a ddysgwyd

Rydym wedi cael cryn dipyn o atgyfeiriadau ar bapur Mae'n edrych fel eu bod ar ein cyfer ni ac yna Rydym yn mynd allan ac efallai eu hanghenion Mae'n well cwrdd , gwasanaeth arall. Ond rydym ni'n dysgu o bob cyfeiriad. Ac un o'r pethau sydd gennym Datblygu yn llawer mwy math o. Beth yw'r gair? A yw'n system trio mwy cymhleth i wneud yn siwr i wneud yn siŵr ein bod ni'n deall Beth yw'r angen? Sut mae'n cael ei gyflawni ar hyn o bryd? Mae hynny'n ein galluogi i benderfynu pryd y byddwn ni'n mynd allan hefyd. Oherwydd ein bod os yw'n ymddangos bod rhywun o'n brysbennu wirioneddol frys ac rydym yn meddwl Gallwn eich cadw gartref, Rydych mewn perygl o gael eich derbyn.

Gallwn fynd allan o fewn wythnos. Ond. Yn flaenorol, byddai'r claf hwnnw wedi cael ei dderbyn oherwydd eu hapwyntiad cyntaf 14 wythnos yn ddiweddarach. Wel, ar hyn o bryd, dim ond cyllid sydd gennym ar gyfer Un band saith, sef fi. Mae gennym ni bocedi bach o arian yn drwy eu tîm adnoddau cymunedol TŌm ar gyfer band chwech. Ac mae gennym arian ar gyfer un band chwech yng Nghasnewydd a dau fand pedwar, un yng Nghasnewydd ac un ym Mlaenau Gwent. Felly, ar hyn o bryd, mae'n rhaid i ni ei gadw'n fach. Prif ffrydio mae'n union beth Rydym yn gobeithio gwneud hynny yn ystod yr wythnosau nesaf.

Camau nesaf

Yn y dyfodol, rydym yn casglu data drwy'r amser, sy'n dweud bod pobl sy'n byw yn bwrdeistrefi Caerffili a Sir Fynwy ac mae Torfaen angen y gwasanaeth hefyd. A chleifion allanol yn y cynnig traddodiadol i gleifion allanol Mae'n hen ffasiwn i rai cleifion. Ond ar hyn o bryd mae'n rhaid i ni gadw popeth yn fach a pheidio â gorymestyn. Ac rydym yn edrych ar wahanol ffyrdd i geisio cael Cyllid mwy cynaliadwy wrth symud ymlaen. Dwi'n meddwl. Yr hyn yr wyf bob amser yn anghofio yw bod Yn aml, nid yw pobl yn gwybod beth rydym yn ei wneud fel therapyddion lleferydd ac iaith. Ac mae pobl yn ein cysylltu'n amlach ,r pediatrig â'r ochr bediatrig ac atal dweud. Ac rwy'n credu. Neu dim ond cyfathrebu neu dim ond cyfathrebu. Mae'r ochr llyncu ohono yn gymhleth iawn ac Mae'n rhaid i ni ddeall ffisioleg. Felly fy llain elevator. Gweithio gyda phobl o ddechrau eu

bywyd, hyd ddiwedd eu hoes. Maent yn weithwyr proffesiynol cofrestredig annibynnol sydd wedi Gwybodaeth fanwl am lyncu ac anhwylderau cyfathrebu. Mae'r GIG ar bwynt torri ar hyn o bryd ac Rydym yn wynebu heneiddio bregus poblogaeth sydd, chydafiachau cymhleth. Cael therapi lleferydd ac iaith o fewn y Cymuned yn helpu'r system gyfan oherwydd ein bod sydd yno i geisio eu helpu i aros yn cartref, byw gyda'u llyncu anghenion cyfathrebu o fewn eu cymunedau a eu hatal rhag mynd i'r ysbyty yn ddiangen. Ac yn eu hatal rhag mynd yn wael, yr wyf Yn Ûl pob tebyg, neu'n fwy gwael nag sydd ei angen.

Rwy'n credu hefyd bod rhan fawr o'n gwaith yn cefnogi Mae pobl i gael marwolaeth dda. Ac yn y lle y maent yn dymuno bod. Pa un sy'n gartref ar y cyfan, onid ydyw? Yn gyffredinol, mae'n gartref. Bron bob amser. ie. Ac er y gallwn fod, gallwn roi arbenigol Ymyrraeth i gleifion o fewn cleifion mewnol lleoliadau ac mewn clinigau, Ni ellir dibrisio'r gosodiadau hynny. Maen nhw'n bwysig iawn. Ond o fewn y gymuned, mae angen i ni sicrhau bod y cleifion nad ydynt yn gallu cael mynediad Mae'r gwasanaethau hynny yn cael eu clywed gan eu llais. Rydyn ni'n rhoi'r cyffyrddiad personol hwnnw. Rydyn ni'n hoffi meddwl hynny.