

	Aangrijpingspunten v/d interventie				Voorbeelden Werkadviezen bij PMO in de zorg (Uit: Gärtner, Nieuwenhuijsen, van Dijk, Sluiter, 2012)
	A) Werk- inhoud	B) Organi- satie v/h werk	C) Werk- tijden	D) Werk- uren	
1. Cognitieve aspecten van taak uitvoering en algemene fouten	+	+	+	+	A) Taken met veel kans op fouten niet vervullen. B) Complexe en simpele taken afwisselen, of complexe taken inplannen op momenten van de dag dat er minder cognitieve problemen zijn of als er minder verstoringen zijn. B) Meer rustmomenten, pauzes inlassen. B) Handelingen laten controleren door collega's. B) Voor bepaalde taken een rustige plek met weinig kans op onderbrekingen opzoeken. C & D) Minder uren of op minder belastende tijden werken.
2. Moeite met besluitvorming	+	+	-	-	A) Taken tijdelijk aanpassen, bv. minder complexe patiënten, meer routine taken. B) Meer tijd inbouwen voor taken, en meer tijd nemen voor het nemen van beslissingen. B) Meer overleg met andere collega's of de leidinggevende.
3. Veroorzaken van incidenten in het werk	+	+	-	-	A) Taken met veel kans op fouten tijdelijk niet uitvoeren, zoals medicijnen uitdelen. B) Meer overleg- en controlemomenten met collega's/leidinggevende inbouwen. B) Voor bepaalde taken een rustige plek met weinig kans op onderbrekingen opzoeken.
4. Vermijdingsgedrag	+	+	-	-	A) Bewust juist die taken doen die u vermijdt. Stel ter beloning hier iets leuks tegenover als u ze gedaan heeft. B) Ter motivatie vaker samenwerken met positief ingestelde collega's. B) Met jezelf contactmomenten afspreken bv. elke werkdag één keer een praatje maken met een collega of afspreken om samen met collega's te lunchen.
5. Conflicten en irritatie met collega's	+	+	-	-	A & B) Werk toespitsen op taken waarin samenwerking minder noodzakelijk is. B) Collega's om feedback vragen over hoe zij de omgang van de werknemer met anderen waarnemen en bewust bedenken waarop wn in de toekomst actiever op kan letten.
6. Verminderde omgang met patiënten en hun familie	+	+	-	-	A) Kiezen voor taken waarin minder patiëntencontact plaats vindt. B) Laten samenwerken met andere collega's bij taken met veel patiënten contact. B) Collega's om feedback vragen over hoe zij de omgang van de werknemer met patiënten waarnemen en bewust bedenken waarop wn in de toekomst actiever op kan letten.
7. Gebrek aan energie en motivatie	+	+	+	+	A & B) Een lijst van energievreters en energiegevers in het werk samenstellen. Meer energiegevende taken of activiteiten in bouwen in werk en aan het einde van de dag terug te denken wat de energiegevers van die dag waren. B) Ter motivatie veel laten samenwerken met positief ingestelde collega's. B) Pauzes inplannen waarin juist iets fysiek actiefs word gedaan, zoals een lunchwandeling buiten. C & D) Minder uren of op minder belastende tijden werken.

