Manual Bienvenida

Voluntariado en Cuidados Paliativos de Extremadura



Servicio Extremeño de Salud

PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO DE EXTREMADURA

Programa subvencionado por el Servicio Extremeño de Salud

Edita y diseña: Plataforma del Voluntariado de Extremadura. 2025

Subvenciona: Servicio Extremeño de Salud. Subdirección de Salud Mental y Programas Asistenciales.

Plataforma del Voluntariado de Extremadura
C/ Federico Mayor Zaragoza, s/n – 06006 Badajoz
Telf: +34 924 22 70 16 www.volured.com
info.pvex@volured.com

Índice

1	Bienvenida	3
2	Voluntariado en cuidados paliativos.	4
3	Formación y apoyo	5
4	Lo que sí puedes aportar/no es tu función	6
5	Cuídate para cuidar	7
6	Dudas más frecuentes	8
7	Entidades que conforman la red Volucpalex	9
8	Recursos	10

BIENVENIDA

Le damos la bienvenida al voluntariado en la red Volucpalex.
Este manual está pensado para ti, que decides dedicar parte de tu tiempo a estar cerca de otras personas que viven una etapa delicada: el final de la vida.
Tu decisión de formar parte de la Red de Voluntariado en Cuidados Paliativos de Extremadura (RED VOLUCPALEX) es valiosa, necesaria y profundamente transformadora.
En este manual encontrarás algunas claves para orientarte, entender tu papel, resolver dudas y, sobre todo, sentirte acompañada/o en este proceso. Porque tú también importas, y aquí caminamos juntas/os.

RED VOLUCPALEX

La Red VOLUCPALEX, Red de Entidades de Voluntariado en Cuidados Paliativos de Extremadura, surgió en 2006 como una iniciativa conjunta de diversas organizaciones sin ánimo de lucro y la administración autonómica para promover el voluntariado en el ámbito de los cuidados paliativos en la región.
Su creación respondió a la necesidad de ofrecer una atención integral y humanizada a personas con enfermedades avanzadas y a sus familias, a través de acciones de voluntariado que acompañan el trabajo de los profesionales sanitarios y sociosanitarios.
Actualmente esta red está compuesta por 14 entidades en Extremadura a las que pertenecen las personas voluntarias participantes en esta iniciativa.

VOLUNTARIADO EN CUIDADOS PALIATIVOS

1

¿QUÉ ES?

El voluntariado en cuidados paliativos consiste en acompañar a personas que viven una enfermedad avanzada o están en el final de su vida, también implica a las familias de estas.

¿QUÉ SE HACE?

No se trata de realizar tareas médicas ni asistenciales, sino de estar presentes desde la escucha, la empatía y la compañía. Conversar, leer un libro o pasear pueden ser las actividades más realizadas.

2

¿QUÉ REQUIERE?

Este tipo de voluntariado requiere sensibilidad, respeto y compromiso, pero también ofrece una experiencia de profundo crecimiento personal y humano.

3

COORDINACIÓN

En la Red VOLUCPALEX, este acompañamiento se realiza en coordinación con entidades sociales y profesionales del sistema público (SES y SEPAD), para garantizar que sea una labor segura, respetuosa y complementaria.

4

¿A QUIÉN SE ACOMPAÑA?

Este voluntariado surge cuando los Equipos de Soporte de Cuidados Paliativos del SES lo requieren porque detectan un o una paciente que necesita ser acompañado/a.

El voluntariado en cuidados paliativos se sostiene en valores fundamentales, que guían la forma en que acompañamos:

- **Presencia:** más allá de hacer, estar. A veces, un silencio compartido vale más que muchas palabras.
- **Respeto:** cada persona vive su proceso de manera única; no hay una sola forma de transitar el final de la vida.
- **Confidencialidad:** lo que se comparte, se queda en la relación de acompañamiento.
- **No juicio:** no estamos para opinar, corregir o convencer, sino para acompañar desde el respeto.
- **Humildad:** reconocer los límites del voluntariado es parte del compromiso ético.
- **Escucha activa:** estar atentas/os, sin interrumpir, sin querer "arreglar" lo que no necesita solución.

FORMACIÓN Y APOYO:



Antes de comenzar tu voluntariado, habrás recibido una formación básica específica sobre voluntariado en cuidados paliativos. Además, la Red Volucpalex te ofrece:

- Formación continua a través de monográficos y encuentros.
- Acompañamiento y seguimiento por parte de tu entidad.
- Documentación de apoyo y orientación.
- Espacios de reflexión compartida (“El costurero de los sueños”).

Formarte es un derecho y también un compromiso contigo y con las personas a las que acompañas. Nunca estarás sola/o en tu camino.

LO QUE SÍ PUEDES APORTAR:

- Tu tiempo y tu presencia.
- Escucha atenta y sincera.
- Acompañamiento emocional y humano.
- Pequeños gestos cotidianos: acercar un vaso de agua, ayudar a mover una silla, alcanzar un libro o cambiar un canal de la televisión.
- Acompañar en actividades no médicas: leer en voz alta, poner música, ayudar a escribir una carta o mirar fotos.
- Informar al coordinador/a de voluntariado sobre necesidades observadas, sin interferir en decisiones clínicas.
- Participación en actividades de la red.

Tu labor está claramente delimitada: acompañar, estar presentes, compartir momentos significativos.

LO QUE NO ES TU FUNCIÓN:

- Administrar medicación, intervenciones médicas ni psicológicas.
- Tomar decisiones por la persona o su familia.
- Reemplazar al personal sanitario o cuidador.
- Imponer creencias, opiniones o consejos.
- Hacer promesas que no puedes cumplir.
- Tu labor está claramente delimitada: acompañar, estar presentes, compartir momentos significativos.

Un voluntariado es libre, pero siempre debe de acogerse a un funcionamiento y unas normas de actuación que rigen tu actividad voluntaria. Estas normas te las facilitarán en la entidad en la que realizas voluntariado.

CUÍDATE PARA CUIDAR

El voluntariado en cuidados paliativos puede ser emocionalmente intenso. Por eso, cuidarte también es una forma de cuidar. Algunas recomendaciones:



- No te exijas más de lo que puedes dar.
- Recordar que acompañar es suficiente, no es tu responsabilidad hacer más.
- Comparte tus emociones con el equipo o personas de confianza. Reconocer y aceptar tus emociones es sano.
- Participa en espacios de autocuidado que ofrece la asociación con la que colaboras o la Red Volucpalex.
- Si algo te sobrepasa, háblalo. No estás sola/o.
- Poner límites claros de tiempo y disponibilidad.
- Respeta tus propios tiempos de descanso.
- Pedir ayuda cuando te sientas sobrepasado/a.
- Tener algún ritual personal de cierre después de cada visita.



Recuerda: Cuidar desde el equilibrio es parte de tu compromiso, porque solo quien se cuida puede sostener un acompañamiento respetuoso, continuo y humanizado.

DUDAS FRECUENTES

¿Tengo que estar disponible muchas horas?
No. Tú decides tu disponibilidad y el tipo de colaboración que puedes ofrecer.

¿Dónde se hacen los acompañamientos?
Pueden ser en domicilio, hospital o residencia, según la necesidad.

¿Y si no sé qué decir o cómo actuar?
La formación y el acompañamiento que recibirás te ayudarán. A veces, lo mejor es simplemente estar y escuchar. Desde la Red siempre estaremos disponibles para que nos consultes y resuelvas tus dudas e incertidumbres.

¿Tengo cobertura como voluntario/a?
Sí, tu entidad debe tener un seguro de voluntariado y firmar un compromiso contigo.

¿Puedo rechazar algún acompañamiento?
Sí. Siempre puedes decidir si estás disponible o no para una intervención concreta. Incluso puedes informar a tu referente de voluntariado del perfil de acompañamiento que quieres realizar, por ejemplo, si sólo quieres realizar acompañamientos en hospital y no hacerlos en domicilio.

¿Puedo bañar, mover, cambiar, medicar o asear a la persona atendida?
No. No puedes sustituir la labor del personal sanitario o cuidador profesional.

SI QUIERES PARAR PUEDES

Ser voluntario/a es una elección libre. Puedes hacer pausas o dejar tu voluntariado en cualquier momento. Solo te pedimos que lo comuniques con tiempo suficiente para organizar los acompañamientos.
A veces, parar también es cuidarse. Habla con tu entidad si sientes que necesitas hacerlo.

ENTIDADES QUE CONFORMAN LA RED VOLUCPALEX

Nos gustaría que la Red siga creciendo, por ello esperamos que el número de entidades aumente. ¿Quién puede sumarse?
Cualquier entidad que quiera acompañar a personas en situación de vulnerabilidad por afrontar una enfermedad o que se encuentre en el final de la vida.

RECURSOS Y CONTACTOS ÚTILES

- Tu entidad de voluntariado: Contacta con tu responsable de voluntariado como primera referencia para cualquier duda o necesidad.

- Plataforma del Voluntariado de Extremadura: realiza el apoyo a toda la Red y genera recursos para ello. Puedes contactar a través del número de teléfono 924 22 70 16 o del correo electrónico info.pvex@volured.com

- Recursos de interés:
  www.saludextremadura.ses.es/paliex/
  www.volured.com
  https://www.alfinaldelavida.org/voluntariado-una-respuesta-desde-la-comunidad/
  IV Plan de Voluntariado en cuidados paliativos

Gracias por hacer voluntariado



Voluntariado en Red Volucpalex

El mayor acto de solidaridad es simplemente estar presente



Servicio Extremeño de Salud

RED VOLUCPALEX

PLATAFORMA DEL VOLUNTARIADO DE EXTREMADURA